

الأكثر مبيعاً
BEST SELLER

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقالييه

أكاديميا

Best seller الأكثر مبيعاً

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية



هدية إلى موقع




<http://www.khayma.com/hawaj/>

قامت بتصوير الكتاب

فاطمة الذهبي

fatmaalzahaby@gmail.com



الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالييه

مراجعة وإشراف
د. محمد دبس

ترجمة
عمر الأيوبي



أكاديمية





أكاديمية



الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالييه

أستاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بإنكلترا
(رئيس المعهد الوطني البريطاني للأعشاب الطبية سابقاً)

ترجمة

عمر الأيوبي

مراجعة وتحرير وإشراف

د. محمد ديس

ملاحظة هامة

يتوقف الاستخدام الجيد للنباتات الطبية على التقيد بالتعليمات التالية:
يجب دائماً استشارة طبيب أو خبير مختص بالأعشاب للمشكلات الخطيرة أو تلك التي تدوم وقتاً طويلاً،
ولا تحاول أبداً إعطاء تشخيص ذاتي أو ممارسة العلاج الذاتي. وبصورة عامة يجب عدم استعمال
أي عشبة قبل التحقق من التنبيهات المعطاة في الشرح التابع لها، كما يجب عدم الإفراط في الجرعة المعطاة.
استشر دائماً خبيراً إذا استمرت العوارض. توخ العناية في تحديد النباتات بشكل صحيح
واستشر عشاباً إذا ساورتك الشكوك بشأنها.
إن التوصيات والمعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة في معظم الحالات، لكن النص الذي يقدمه الكتاب
عام وغير موجه بصورة خاصة للأفراد وظروفهم الشخصية. وتجد الإشارة إلى أن كل مائة نباتية،
سواء استخدمت كغذاء أم دواء، خارجياً أم داخلياً، يمكن أن تسبب رد فعل أرجي عند بعض الأشخاص.
ولا يتحمل الناشر أو المؤلف أو المترجم أي مسؤولية عن أي ضرر ينتج عن استعمال الأدوية العشبية.

أكاديمية هي العلامة التجارية لأكاديمية إنترناشيونال

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International

THE ENCYCLOPEDIA OF MEDICINAL PLANTS

Copyright © Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © Andrew Chevalier

الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

حقوق الطبع العربية © أكاديمية إنترناشيونال.

ISBN: 9953-3-0022-4

أكاديمية إنترناشيونال Academia International

ص.ب. P.O.Box 113-6669

بيروت - لبنان Beirut, 1103 2140 Lebanon

هاتف 862905 • 800832 - 800811 (1 961) Tel

فاكس 805478 (1 961) Fax

بريد إلكتروني E-mail academia@dm.net.lb

موقعنا على الويب Web site www.academainternational.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة
الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو
بالتصوير أو التسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقوماً.

المحتوى

مقدمة 6

تطور طب الأعشاب 8

كيف تعمل الأعشاب الطبية 10

المكونات الفعالة 14

الأصول الباكورة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر 16

القرن العشرون والمستقبل 26

المأثورات العشبية في العالم:

أوروبا 30 الهند 34 الصين 38

إفريقيا 42 أستراليا 44

أميركا الشمالية 46 أميركا الجنوبية 50

النباتات الطبية الرئيسية 52

دليل مصور لـ 100 عشبة رئيسية في العالم،

مع تفاصيل عن مواطنها ومكوناتها وتأثيراتها

واستخداماتها المأثورة والحالية؛ ومعلومات عن آخر الأبحاث عنها.

يتضمن أيضاً المستحضرات الرئيسية

والاستخدامات الذاتية العملية.

أعشاب طبية أخرى 154

أكثر من 450 نبتة من مأثورات عشبية مختلفة

مع وصف كامل لخصائصها الدوائية

واستخداماتها الماضية والحاضرة.

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي 282

زراعة النباتات الطبية 284

القطاف والصناعة 286

صناعة الأدوية العشبية 289

علاجات لعلل شائعة 398

المسرد 320

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض 331

الفهرس العام 322



مقدمة



بعد مرور نحو قرنين من الانحدار المتواصل في استخدام الأدوية العشبية، بدأ يحدث أمر غير متوقع أبداً، فالأعشاب، التي طالما كانت الشكل الرئيسي للدواء في البلدان النامية، أخذت تستعيد شهرتها من جديد في العالم المتقدم، حيث يبذل الناس قصارى جهدهم للبقاء متعافين في مواجهة الكرب المزمن والتلوث، ولمعالجة المرض بأدوية تعمل بشكل متناغم مع دفاعات الجسم. وتُظهر الإحصاءات أن مزيداً من الناس في أوروبا وأميركا الشمالية وأستراليا وآسيا يلجأون إلى استشارة اختصاصيين مدربين بالأعشاب ويستخدمون الأدوية النباتية التي كان يتناولها الآباء والأجداد. ففي ألمانيا، على سبيل المثال، فاقت مبيعات الأدوية العشبية، سواء كانت مُشتراة بوصفة طبية أم بدون وصفة، 3 بلايين دولار في العام 1993. وفي العام نفسه، انطلافاً من قاعدة أضيق بكثير، ارتفعت مبيعات الأدوية العشبية في المملكة المتحدة وإسبانيا بنسبة 10 و 35 بالمئة على التوالي. وتُظهر أرقام النمو ارتفاعاً مماثلاً في أماكن أخرى، مثل الولايات المتحدة.

الأدوية النباتية

إن تنوع النباتات ذات الخصائص العلاجية وعددها مذهل حقاً. ويُقدَّر أن نحو 70000 نوع من النبات، من الأشنات lichens إلى الأشجار العملاقة، استُخدمت في وقت من الأوقات لأغراض طبية. ولا يزال اليوم طب الأعشاب الأوروبي يستخدم ألف نبتة أوروبية محلية، فضلاً عن عدة آلاف من الأنواع التي تنمو في الأميركتين وإفريقيا وآسيا وأستراليا. ويعتبر أن نحو 2000 نوع نباتي يتمتع بقيمة دوائية في الأيورفيدا (الطب الهندي التقليدي)، فيما يسرد دستور الأدوية الصيني ما يزيد على 5700 دواء مأثور، معظمها ذات أصول نباتية.

لا يزال نحو 500 عشبة تستخدم في الطب التقليدي، رغم أنه نادراً ما تُستخدم النباتات بأكملها. وتوفّر النباتات على العموم مادة الانطلاق لعزل الأدوية التقليدية أو تركيبها. فالديجوكسين، على سبيل المثال، وهو دواء يستخدم لعلاج قصور القلب، تم عزله من القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199)، وتم تركيب حبوب منع الحمل من مكونات موجودة في الإنيام البرّي (*Discorea villosa*، ص 89).

العوامل الإيكولوجية

إن للاستخدام المتزايد للأعشاب الطبية عدداً من الاستدلالات الهامة. ففي عصر الأرض «المهملة»، توفّر زراعة الأعشاب كمحصول عضوي فرصاً جديدة للمزارعين الذين يجدون أن محاصيلهم المعتادة لم تعد زراعتها مجزية اقتصادياً.

غير أن ارتفاع شهرة الأدوية العشبية يهدّد أيضاً بقاء بعض الأنواع البرية. فالطلب على الجنسنغ الأميركي أو الأرائية الخماسية الورق (*Panax quinquefolium*، ص 241) صار عظيماً لدرجة أن ثمن الكيلوغرام الواحد منه يساوي نحو 1100 دولار أميركي. لقد كان نبتة شائعة في غابات شمالي أميركا وشرقيها قبل قرنين من الزمن، لكنه اليوم نوع مهدّد، وقد ينقرض من البرية. لا يشكل هذا المثال حالة

فريدة، بل إن هناك كثيراً من الأنواع المهددة على نحو مماثل في أنحاء العالم. ولا يعتبر انقراض أنواع النباتات نتيجة الإفراط في جمعها حدثاً جديداً. فقد استُخدمت عشبة السلفيون *silphion*، وهي من فصيلة الجزر، على نطاق واسع من قبل النساء في روما القديمة باعتبارها عشبة مانعة للحمل. وكانت زراعة السلفيون صعبة، لذا جُمعت من البرية بكميات كبيرة بحيث أنها انقرضت خلال القرن الثالث الميلادي. وإذا استمر اليوم نمو طب الأعشاب بالمعدل الحالي، فلا مناص أمام المصنّعين والموردين والممارسين وعمامة الجمهور من أن يستخدموا فقط الإنتاج الذي تتم زراعته أو إنتاجه في البراري بطريقة حساسة إيكولوجياً.

بين يدي الكتاب

في ما مضى، كانت الكتب المتعلقة بطب الأعشاب تميل إلى التركيز على الاستخدام المأثور والفولكلوري للنباتات أو على مكوناتها الفعالة وأدويتها. وتهدف «موسوعة النباتات الطبية»، التي تقدّم ما يزيد على 550 نبتة، إلى تغطية هذين الجانبين. فهي تبحث تاريخ النبتة وموقعها في التقاليد والتراث المأثور، وتشرح ما هو معروف.

عند التركيز على الناحية العلمية للنبتة الطبية من السهل إغفال الشيء الكثير، وفي بعض الأحيان كل شيء، مما نعرفه حالياً عن نتائج نبتة معينة من استخدامها المأثور. وحتى لو كانت النبتة الطبية قد خضعت لبحث مستفيض، فإن الأدوية العشبية شديدة التعقيد ومتغيرة جداً بحيث أن ما يُعرف حالياً نادراً ما يكون قاطعاً. وفي بعض الأحيان، يوفّر الاستخدام المأثور، باستناده إلى خبرة الممارسين، فكرة ثاقبة عن أفضل السبل لاستخدام عشبة طبية أغفل ذكرها في المعارف العلمية فحسب. فطب الأعشاب، رغم كل شيء، علم وفن في الوقت نفسه.

عند اختيار النباتات الواردة في الموسوعة، كان دأبنا انتقاء الأعشاب التي يشيع استخدامها في مناطق مختلفة من العالم، والتي يعتبر أن لها فوائد صحية معينة. كما أدرج عدد صغير منها لأن لها مغزى تاريخياً هاماً. ويضم فهرس النباتات الطبية الرئيسية (ص 54-153) كثيراً من الأعشاب المتاحة دون مشقة في المخازن الصحية والصيدليات، مثل الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98). كما يضم أيضاً أعشاباً تشيع معرفتها كأغذية. مثل الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، ولكنها تشكل مع ذلك أدوية قيّمة. ويضم فهرس النباتات الطبية الأخرى (156-281) بعض الأعشاب الطبية الأقل شيوعاً، لكنها أعشاب طبية هامة، مثل شجرة الجنّة (*Ailanthus altissima*، ص 161)، وهي علاج طبيّ صينيّ مأثور لكثير من العلل، ويجري اليوم تفحص إمكاناتها في علاج السرطان.

وهناك استعراض شامل لتاريخ طب الأعشاب يتتبع تطور المأثورات العشبية

من أصولها الأولى إلى يومنا الحاضر. وتكتمل الصورة بعرض لسمات

طب الأعشاب في أوروبا والهند والصين وإفريقيا وأستراليا والأميركتين،

ما يقدم فكرة عامة عن طب الأعشاب في العالم أجمع.

إن طب الأعشاب لا قيمة له إن لم يكن عملياً في مقاربتة، وتضم الموسوعة

قسماً مفصلاً يغني القارئ عن طلب معونة الغير ويقدم له النصيح بشأن

تحضير الأدوية العشبية واستخدامها لعلاج الكثير من المشكلات الصحية الشائعة.

إن هذا الكتاب يكون قد حقق الغاية المرجوة منه إذا ما ازداد عدد الأشخاص

الذين يقدّرون الغنى الهائل لعالم طب الأعشاب وتمكّنوا من الاستفادة من

الخصائص العلاجية للأعشاب الطبية.

Andrew Chevalier

تطور طب الأعشاب

لقد اُقيمت الأعشاب الطبية منذ أقدم الأزمنة تقديراً كبيراً
لقدرة ثمارها على تسكين الألم والشفاء، ولا يزال اليوم نعتمد
على الخصائص العلاجية للنباتات في نحو 75% من
أدويتنا. وقد طوّرت مجتمعات العالم على مرّ السنين
تقاليداً الماثورة الخاصة بها لفهم النباتات الطبية
واستخداماتها. بعض هذه التقاليد والممارسات الطبية
قد تبدو غريبة وفيها شعوبة، وبعضها الآخر يبدو
معقولاً وملائماً، لكنها جميعاً محاولات للتغلب على
الألام والأوجاع وتحسين نوعية الحياة.





كيف تعمل النباتات الطبية

إن لآلاف الأنواع من النباتات التي تنمو في مختلف أنحاء العالم استخدامات طبية، حيث تحتوي على مكونات فعالة لها أثر مباشر على الجسم. وتستخدم هذه النباتات في الطب التقليدي وطب الأعشاب وتوفر فوائد تفقد إليها العقاقير الصيدلانية في الغالب، فتساعد في مكافحة الألم ودعم جهود الجسم لاستعادة عافيته.

والزكام، إلى الأمراض التي تهدد الحياة مثل القدرن (السل) tuberculosis والمالاريا. واليوم تعود العلاجات العشبية إلى الواجهة لأن الأدوية التقليدية، مثل المضادات (المضادات الحيوية)، التي كانت تتمتع في ما مضى بكفاءة شبة شاملة ضد العدوى الخطيرة، أخذت تضعف فعاليتها. فقد طورت العضويات المعدية على مر السنين مقاومة للأدوية المصنعة. ومن ثم تستخدم اليوم عشبة الأرتيميسيا الصينية (*Artemisia annua*)، ص 64) ومكوناتها الفعال الأرتيميسين، على سبيل المثال، لعلاج الملاريا في مناطق من العالم لم تعد تستجيب فيها الحيوانات الأولية protozoa المسببة لهذه العدوى إلى العلاج التقليدي.

إن طب الأعشاب يكمل العلاجات التقليدية في الغالب، فيوفر أدوية مأمونة تحتمل جيداً للأمراض المزمنة. وهو يشهد اليوم نهضة مثيرة في البلدان الغربية، ومرد ذلك جزئياً إلى عدم وجود علاج تقليدي فعال حتى الآن لكثير من الأمراض المزمنة، مثل الربو asthma والتهاب المفصل arthritis ومتلازمة الأمعاء الهيجية (القولون) irritable bowel syndrome. كما أن القلق من الآثار الجانبية للطب الحيوي يشجع الناس على البحث عن أشكال علاج أكثر لطفاً. ويقدر أن ما بين 10 و20% من المرضى في مستشفيات الغرب موجودون هناك نتيجة للآثار الجانبية للعلاج الطبي التقليدي.

الاستخدام الحكيم للأعشاب

إن استخدام الأعشاب الشائعة آمن جداً، لكن بعض النباتات يمكن أن تنتج آثاراً جانبية، وعلى غرار كل الأدوية، يجب أن تعامل الأدوية العشبية باحترام. فمن الضروري ألا تؤخذ أو تستخدم بعض النباتات إلا بإشراف ممارس حسن التدريب، من أجل تجنب النتائج المعاكسة. فالشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص 93، على سبيل المثال، يمكن أن يكون شديد السمية إذا كانت الجرعة خاطئة، ويعتقد أن السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136، وهو عشبة اشتهرت كثيراً في السابق، يسبب تلفاً شديداً أو قاتلاً للكبد في ظروف نادرة. غير أن فرص حدوث أثر جانبي خطير تكون ضئيلة عند استخدام الدواء العشبي بشكل صحيح.

المواد الكيميائية النباتية الفعالة

تتوقف قدرة الدواء العشبي في التأثير على أنظمة الجسم على المكونات الكيميائية التي يحتوي عليها. لقد بدأ العلماء استخراج وعزل المواد الكيميائية من النباتات في القرن الثامن عشر، ومنذ ذلك الوقت اعتدنا

ليس هناك من شك في أن العلاجات التي يبتكرها الطب الحديث يمكن أن توفر فرصة لا مثيل لها في الحالات الشديدة لتفريغ العوارض وإنقاذ الأرواح. وقد وصفت مقالة صحفية في العام 1993 الأوضاع الرهيبة في مستشفى في مدينة سراييفو، عاصمة البوسنة والهرسك، التي مزقتها الحرب، فالأطباء الذين كانوا يفقدون الإمدادات والعقاقير الطبية التقليدية أجبروا على استخدام عشبة أوروبية معروفة جيداً، وهي الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146، كمسكن للألم الجرحي وكمادة مبنية. وناردين الحقائق دواء عشبي فعال للقلق والتوتر العصبي، لكنه غير ملائم أبداً كمسكن ومبني.

إن الأدوية الصيدلانية التقليدية تبقى على قيد الحياة وتضاد العدوى في حالات لا تقدم أنواع العلاجات الأخرى فيها إلا القليل، فالأساليب الجراحية الحديثة، مثل الجراحة بالمنظار والجراحة التجميلية، والآلات الكثيرة المتوفرة المستخدمة في تشخيص الأمراض ودعم الحياة، يمكن استخدامها لتحسين فرص الشفاء من الأمراض أو الإصابات الخطيرة.

فوائد طب الأعشاب

على الرغم من التقدم الهائل للطب التقليدي، أو الطب الحيوي biomedicine كما يسمى أيضاً، ومزاياه، من الواضح أن طب الأعشاب لديه الكثير مما يقدمه. فنحن نميل إلى نسيان أن البشر اعتمدوا بشكل دائم تقريباً طوال التاريخ، باستثناء الخمسين سنة الأخيرة أو نحو ذلك، على النباتات لمعالجة أشكال الأمراض كافة، من العلل البسيطة، مثل السعال



حبوب الخشخاش المنوم *opium poppy* في سمانيا. الأفيون المستخرج من عذبات حبوب الخشخاش المنوم يعطي المادتين القلوانيتين المخدرتين، المورفين والكوديين، وهما مسكنان قويان للألم يستخدمان على نطاق واسع في الطب التقليدي.

بدون وصفة. وهذه الأدوية وكثير من الأدوية التقليدية الأخرى نستخرج جميعها من مكونات معزولة من النباتات.

قيمة النباتات الكاملة

على الرغم من أهمية فهم أفعال المكونات الفردية الفعالة، فإن طب الأعشاب، خلافاً للطب الحيوي، يُعنى في نهاية المطاف باستخدامات وأفعال النباتات بأكملها، أي الأدوية الموجودة في الطبيعة لا تلك التي يجري تطويرها في المختبر. فكما أن مراقبة الأجزاء والتعرف إلى أقسامها الرئيسية لا يبين لك كيف تعمل ككل، فإن تقسيم عشبة طبية إلى أجزائها المكونة لا يمكن أن يفسر كيف تعمل بشكلها الطبيعي. إن النبتة بأكملها تساوي أكثر من مجموع أجزائها، ويبين البحث العلمي بشكل مطرد أن المكونات الفعالة لكثير من الأعشاب، مثل مكونات الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) تتفاعل بطرق معقدة لإنتاج التأثير العلاجي للدواء ككل.

تضم النباتات مئات، إن لم يكن آلاف، المواد الكيميائية المكونة التي تتفاعل بطرق معقدة. ومن المؤلف ألا نعرف بالتفصيل كيف تعمل نبتة معينة، رغم أن فائدتها الطبية مثبتة. فالمقاربة الصيدلانية لفهم كيفية عمل الأعشاب الكاملة تشبه محاولة حل أحجية صور مقطعة لا يتوفر منها إلا بعض القطع. ورغم الفائدة الكبيرة لمعرفة ما تحتوي عليه النبتة من مكونات فعالة محددة، فإن مثل هذه المعلومات بمفردها قد تكون مضللة. مثال ذلك، يحتوي الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190) على نفس المستويات تقريباً من الكافيين، غير أن الشاي يحتوي على كمية أكبر بكثير من حموض التانين (التي تعطي الشاي طعمه الحادق الغايبض). وتقلل هذه المكونات مقدار المواد المغذية والأدوية التي تمتص من الأمعاء إلى مجرى الدم، ومن ثم يقل الكافيين الممتص. ونتيجة لذلك فإن الشاي أقل تنبيهاً من القهوة، وهذا ما يخبره معظم الأشخاص.

يكشف هذا المثال عن حقيقتين جوهريتين عن طب الأعشاب. أولاً، إن خيرة العشاب والمريض تقدم في الغالب الدليل الأكثر مصداقية على تأثير الأعشاب المفردة. ثانياً، إن قيمة العشبة الطبية لا يمكن اختزالها ببساطة إلى لائحة مكوناتها الفعالة.

النباتات كأغذية وأدوية

إن جسم الإنسان يتوافق مع العلاج بالأدوية العشبية بشكل أفضل من العلاج بالأدوية الكيميائية المعزولة. فقد تطورتنا مع النباتات جنباً إلى جنب على مدى عشرات الآلاف من السنين، وقد تكيف جهازنا الهضمي وفيزيولوجيا جسمنا ككل مع هضم وتمثيل الأغذية النباتية، التي غالباً ما يكون لها قيمة طبية إلى جانب قيامها بأوردا.

إن الخط الفاصل بين الأغذية والأدوية قد لا يكون واضحاً دائماً. فهل الليمون الحامض والبابايا والبصل والشوفان أغذية أم أدوية؟ إنها ببساطة شديدة: الإثنان معاً. فالليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) يحسن المقاومة ضد العدوى؛ وتؤخذ البابايا (*Carica papaya*، ص 181) في بعض أنحاء العالم لطرود الديدان؛ والبصل (*Allium cepa*، ص 162) يفرج

النظر إلى الأعشاب وتأثيراتها بدلالة المكونات الفعالة التي تحتوي عليها. وهذه الموسوعة ليست استثناء لذلك، فهي تقدم تفاصيل عن كل المكونات الرئيسية الفعالة للأعشاب الطبية المعروفة وتشرح أفعالها.

إن إجراء أبحاث حول مكونات النباتات التي يتم عزلها أمر عظيم الأهمية، لأن ذلك أظهر كثيراً من الأدوية الأكثر نفعاً في العالم. فالتوبوكورارين، وهو أقوى الأدوية المرخية للعضلات على الإطلاق، يستخرج من نبتة

الكوريبرا (*Chondrodendron tonmentosum*، ص 187). ويأتي

المورفين، أقوى المسكنات على الإطلاق، من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويستخرج كثير من المواد المبنجة من النباتات، مثل الكوكايين الذي يأتي من الكوكوة (*Erythroxylum coca*، ص 204).

ولا يزال الطب الحيوي في التسعينيات يعتمد على النباتات بدلاً من المختبرات في إنتاج 25% على الأقل من أدويته. وكثير من هذه الأدوية تعتبر من بين أكثر الأدوية التقليدية فعالية، فمن الصعب تصور عالم يفتقد إلى خصائص الكينين المضادة للملاريا (يستخرج من الكينا *Cinchona* spp.، ص 79)، أو إلى دواء القلب ديجوكسين (يستخرج من القمعية *Digitalis* spp.، ص 199-200)، أو إلى خصائص الإفيدرين المضادة للسعال (يستخرج من الشاي الصحراوي *Ephedra sinica*، ص 93) الموجودة في كثير من الأدوية الزكام التي تعطى بموجب وصفة طبية أو



الجنكة *ginkgo*، إحدى أقدم أنواع النباتات المعروفة، تحسن دوران الدم باتجاه الرأس.



زراعة النباتات الطبية في الكامبون. تشير الأبحاث العلمية أن مستحضرات النباتات الكاملة قد تكون في الغالب أدوية الطيف وأكثر فعالية من المواد الكيميائية النباتية المعزولة.

العدوى القصبية؛ والشوفان (*Avena sativa*، ص 172) يدعم النقاغة. إن طب الأعشاب في الواقع يأخذ ما يستحقه من تقدير عندما تزال الفروقات بين الأغذية والأدوية.

ورغم أننا قد نأكل طيفاً من الشوفان (عصيدة) غافلين عن فوائده الطبية، فإنه مع ذلك يزيد من القدرة على التحمل ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل صحيح ويوفر مورداً جيداً لفيتامينات B ويحافظ على انتظام وظيفة الأمعاء. وتوفر الأعشاب الأخرى المدرجة في الموسوعة وذات المفعول اللطيف فوائد مشابهة.

المعالجات العشبية

إن الاستراتيجيات التي يتبناها العشابيون للحوّل دون المرض أو لاستعادة عافية مرضاهم تختلف باختلاف موروثات الأعشاب الطبية في العالم، لكن التأثير الذي تحدثه الأدوية العشبية في الجسم لتحسين الصحة لا يتغير. فهناك عدة آلاف من النباتات الطبية المستخدمة في العالم التي تتنوع أفعالها وإمكاناتها تنوعاً مذهلاً. ولمعظمها فعل محدد على أنظمة محددة في الجسم، كما تشتهر بملاءمتها لعلاج أنواع محددة من العلل. انظر ص 13 حيث تجد الأفعال المحددة.

الهضم والتنفس والدوران

غالباً ما يكون تحسين نوعية النظام الغذائي نقطة انطلاق أساسية في الحفاظ على دوام العافية أو استعادتها. فالمثل القائل «المرء بما يأكل» صحيح إلى حد كبير، رغم أن العشابين يفضلون تعديله ليصبح «المرء بما يمتصه مما يأكل». إن الأدوية العشبية لا توفر المواد المغذية فحسب، بل إنها عند الحاجة تقوّي وتعزّز أيضاً فعل الجهاز الهضمي وتزيد من سرعة هضم الطعام وتحسّن امتصاص المواد المغذية.

يتطلب الجسم نوعاً آخر من المواد المغذية لكي يؤدي وظيفته، وهو الأكسجين. ويمكن مساعدة الرئتين والجهاز التنفسي بالأعشاب التي ترخّي عضلات القصبات وتحثّ على التنفس.

عندما تدخل المواد المغذية والأدوية إلى الجسم، تُنقل إلى خلايا الجسم التي يُقدّر عددها بنحو ثلاثة آلاف بليون خلية. ويتمتع جهاز الدوران بقدرة ملحوظة على التكيف مع نمط الطلب الدائم التغير. عند الراحة، يتدفق الدم نحو مركز الجسم بشكل رئيسي، في حين أن عضلات الأطراف تتطلب تدفقاً كبيراً للدم عند النشاط. تعمل الأدوية العشبية على تشجيع دوران الدم بطرق محددة. فبعضها، مثلاً، يشجّع الدم على التدفق إلى سطح الجسم، وبعضها الآخر يحث القلب على الضخّ بفعالية أكبر، في حين أن بعضها يرخّي عضلات الشرايين فيخفّض ضغط الدم.

إزالة السمية ولطيف البشرة

بعد أن يحمل الدم المواد المغذية إلى الخلايا، يتوجب إزالة الفضلات منه. وغالباً ما يكون ارتفاع مستويات السمية في الجسم، في عالمنا الملوّث، سبباً من أسباب اعتلال الصحة. ولذلك يستخدم العشابيون مجموعة واسعة من الأعشاب المطهّرة لتحسين قدرة الجسم على إزالة السموم.

ولعل أفضل الأمثلة على عشبة مزيلة للسمية الأرقطيون (*Arctium*)

lappa، ص 62)، وهي تستخدم على نطاق واسع في الطب الغربي والصيني على حد سواء. وعندما تخفّض مثل هذه الأعشاب «الحمّل» السمي، يتمكن الجسم من استثمار مصادر أكبر في إصلاح الأنسجة التالفة والأعضاء الضعيفة وتقويتها.

ويلعب الجلد دوراً هاماً في عافية الجسم. وتحارب النباتات المطهّرة العدوى، في حين أن الأعشاب الشافية للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) تحثّ على تخثر الدم وتسرع التئام الجروح.

الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء والجهاز المناعي

تتوقف العافية على وجود جهاز عصبي متوازن وصحي. ومن أجل ضمان عافية طويلة الأمد للجهاز العصبي، من المهم التكيف جيداً مع متطلبات الحياة اليومية وتجنّب الإفراط في القلق أو الهم أو الاكتئاب، وأخذ قدر كافٍ من الراحة والتمرين.

تروحي الأبحاث الأخيرة أن الجهاز العصبي لا يعمل منعزلاً، وإنما يكمله جهاز الغدد الصماء التي تتحكم في إطلاق مجموعة كاملة من الهرمونات، بما في ذلك الهرمونات الجنسية التي تتحكم في الخصوبة وتؤثر في الغالب على الحيوية والمزاج. ويرتبط الجهاز العصبي أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالجهاز المناعي الذي يتحكم في قدرة الجسم على مقاومة العدوى وفي الشفاء من الأمراض والإصابات.

إن هذا المجمع المتداخل من الأجهزة - قسم منها كهربائي وقسم كيميائي وقسم ميكانيكي - يجب أن يعمل بشكل منسجم للمحافظة على صحة جيدة. عندما يكون الجسم معافى، يتمتع بإمكانية لا نهائية على ما يبدو، من خلال أجهزة التحكم فيه، على التكيف والتغير استجابة للضغوط الخارجية. وهذه الإمكانية على التكيف مع العالم الخارجي فيما تبقى المجريات الداخلية للجسم ثابتة تدعى الاستتباب homeostasis. وتعمل كثير من الأعشاب مع الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي لمساعدة الجسم على التكيف بفعالية أكبر مع كل أنواع الكروب والإجهادات، المادية والعقلية والعاطفية وحتى الروحية. وهي فعّالة لأنها تعمل بالتناغم مع عمليات الجسم.

ولبعض الأعشاب القدرة على مساعدة الناس في التكيف، إما عن طريق دعم الجهاز العصبي وتخفيف التوتر العصبي والعاطفي، وإما بالعمل مباشرة مع عمليات الجسم الفيزيولوجية للحفاظ على العافية. ومن الأمثلة الرئيسية على مثل هذه العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، وهي علاج فعّال في أوقات الإجهاد البدني والعقلي الكبير، ولكن يمكن أخذها في حالات معينة عندما يكون مفعول الاسترخاء هو المطلوب، مثل تفريج الصداع أو ضمان النوم جيداً أثناء الليل.

أدوية طبيعية معقّدة

العشبة الطبية كما نرى ليست «طلقة سحرية» ذات فعل مفرد، لكنها دواء طبيعي معقّد يتألف من عدة مكونات فعّالة تعمل على أجهزة الجسم المختلفة. وبالجمع بين البحث العلمي وبين المكونات الفعّالة والملاحظة السريرية والمعرفة التقليدية، يمكننا أن نطوّر صورة تقريبية عن الاستخدامات الطبية لكل عشبة

الأعشاب وأجهزة الجسم

من أكثر طرق تصنيف النباتات الطبية شيوعاً تحديد أفعالها، كأن تكون مثلاً مهدئة أو مطهرة أو مدرة للبول، ودرجة تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة. وغالباً ما يكون للعشبة فعل ظاهر على جهاز معين من أجهزة



أذريون الحدائق
(*Calendula officinalis*)



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)



نوم
(*Albium saivum*)



جنسغ
(*Pontar ginseng*)



شعر الذرة
(*Zea mays*)



صفصاف أبيض
(*Salix alba*)

الجلد

مطهرات مثل البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) تطهر الجلد، مطريات مثل أذريون الحدائق (*Calendula officinalis*، ص 69) تقلل الحكة والاحمرار والتقرحات. أعشاب قابضة مثل مشرقة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) تشد الجلد. منقيات مثل الأرقطون (*Arcium lappa*، ص 62) تخلص على إزالة الفضلات. أعشاب لاثمة ومبرقة للجروح مثل القلاع (*Primella vulgaris*، ص 122) والسفوطن المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136)، تساعد في لأم الجروح والجوف.

الجهاز المناعي

منبهات مناعية مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) واللاياشو (*Tubebuia spp.*، ص 137) تحث الجهاز العصبي على مجاربة العدوى.

الجهاز التنفسي

مطهرات ومضادات حيوية مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) تساعد الرئتين في مقاومة العدوى. مقشعات مثل الراسن الطبي (*Inula kelenium*، ص 10) تخلص على إخراج المخاط بالسعال. مطريات، مثل الخطمي (*Althaea officinalis*، ص 163) تطفف الأغشية المتهيجة. أعشاب حائلة للتشنج مثل الخلّة (*Anni visnaga*، ص 59) تريح عضلات القصبات.

الغدد الصماء

أعشاب مساعدة على التكيف مثل الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116) تساعد الجسم على التكيف مع الضغوط والإجهادات الخارجية. أعشاب نشطة هرمونياً مثل حب القنفذ (*Vitex agnus-castus*، ص 149) تحث على إنتاج هرمونات الجنس وغيرها من الهرمونات. أعشاب محيضة مثل الأفتي العنقودية (*Cinicijuga racemosa*، ص 78) تحث على حدوث الحيض أو تنظمه.

الجهاز البولي

مطهرات مثل البارسخة (*Barosma betulina*، ص 67) تساعد في تطهير التبيبات البولية. أعشاب قابضة مثل كنيك الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202) تشد التبيبات البولية وتحميها. مدرات للبول مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) تحث على تدفق البول.

الجهاز العضلي الهيكلي

مسكنات مثل الياسمين الأصفر (*Gelsemium sempervirens*، ص 214) تفرج آلام المفاصل والأعصاب. أعشاب مضادة للالتهاب مثل الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) تخفف ورم المفاصل والماها، مضادات التشنج مثل الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) ترخي العضلات المتوترة والمعضومة.

الجهاز العصبي

مسكنات للأعصاب مثل إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) تدعم وتقوي الجهاز العصبي. مرخيات مثل الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) ترخي الجهاز العصبي. مهدئات مثل الهدال (*Viscum album*، ص 281) تخفف النشاط العصبي. منبهات مثل الكرلة (*Cela acuminata*، ص 191) تزيد النشاط العصبي. مقويات مثل الشوفان (*Avena sativa*، ص 172)، تحسن رقيقة الأعصاب وتقويها وتساعد في إصلاح الجهاز العصبي ككل.

دوران الدم والقلب

مقويات للقلب مثل القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) يتفارت فعلها. بعضها يبطئ سرعة نبض القلب فيما يسرع بعضها الآخر، وبعضها يحسن انتظام وقوة تقلصات القلب، منبهات الدوران مثل القليقة الليلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) تحسن دوران الدم إلى الحد الأقصى. معرقات مثل أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x marifolium*، ص 77) تحث على تدفق الدم إلى سطح الجسم فتزيد التعرق وتخفف ضغط الدم. أعشاب حائلة للتشنج مثل اللسان الطلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، ترخي العضلات فتساعد على خفض ضغط الدم.

أعضاء الهضم

مطهرات مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) تحمي من العدوى. أعشاب قابضة مثل الأناثا (*Polygonum bistorta*، ص 251) تشد البطانة الداخلية للأمعاء وتثني غلافها وأقفاً فوقها. الأعشاب المرة مثل الأفسنتين (*Artimisia absinthum*، ص 63) تنبه إفراز العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء. أعشاب طاردة للريح مثل الوج (*Acorus calamus*، ص 35) تفرج الريح والمغص. أعشاب مدرة للصفراء مثل زهرة الثلج الغير جيتية (*Chionanthus virginicus*، ص 186)، تحسن تدفق الصفراء إلى الأمعاء. أعشاب مفرزة للصفراء مثل الحرشف (*Cynara scolymus*، ص 196) تنبه إفراز الصفراء من الكبد. مطريات مثل لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، تطفف الجهاز الهضمي وتقي من الحموضة والتقيح. أعشاب مقوية للكبد مثل الحلاباب (*Bupleurum chinense*، ص 68)، تحول دون تلف الكبد. ملينات مثل السنبا المكي (*Cassia senna*، ص 72) تنبه حركة الأمعاء. أعشاب مقوية للمعدة مثل الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91) تحمي المعدة وتدعمها.



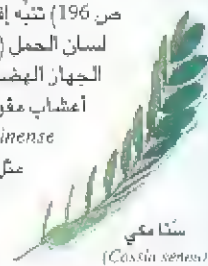
إكليل الجبل
(*Rosmarinus officinalis*)



قليقة ليلية
(*Capsicum frutescens*)



زنجبيل
(*Zingiber officinalis*)



سنبا مكي
(*Cassia senna*)

المكونات الفاعلة

إن التأثيرات الطبية لبعض النباتات معروفة جيداً، فالسنا المكي على سبيل المثال يستعمل كملين منذ آلاف السنين، وكانت الألوة معروفة لدى الملكة كليوباترا كعلاج ملطف للجلد، غير أن المكونات الفاعلة المسؤولة عن الأفعال الطبية للنباتات لم تعزل وتلاحظ إلا مؤخراً، إن معرفة القليل عن المواد الكيميائية الموجودة في النباتات تساعدك في فهم كيفية عملها داخل الجسم.



راوند كفي
(*Rheum palmatum*)

الأنتراكينونات

الأنتراكينونات anthraquinones هي المكونات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124). وكلاهما يؤخذان لتفريغ الأمعاء. ولأنتراكينونات تأثير ملين مهيئ على المعى الغليظ، ما يسبب تقلص جدر الأمعاء وتنبه حركة الأمعاء بعد 10 ساعات تقريباً من أخذها، كما أنها تجعل البراز أكثر سيولة فتسهل حركة الأمعاء.



دردار احمر
(*Ulmus rubra*)

اللثا

يوجد اللثا mucilage في كثير من النباتات، ويتكون من متعددات السكريد (جزيئات كبيرة من السكر) التي تمتص الماء فتنتج كتلة دبقية شبيهة بالهلام، يبطئ اللثا الأعضية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطف والحماي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الغشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والبنبيات البولية. ويعتبر الدردار الاحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) عشبة لثنية نموذجية.



ليمون حامض
(*Citrus limon*)

الفلافونويات

توجد في كثير من النباتات، ولها مجال واسع من الأفعال، وهي مضادة للالتهابات ومفيدة خاصة في الحفاظ على دوران صحي. إن الروتين Rutin، وهو فلافونياً موجود في نباتات تضم الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208) والليسون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، يقوي جدران الشعيرات.



صعتر
(*Thymus vulgaris*)

الفينولات

تضم هذه المجموعة من المركبات حمض الساليسليك (الصفصاف)، السلف الطبيعي للأسبرين. يوجد حمض الساليسليك في كثير من النباتات، مثل الوتيد المسطح (*Gaultheria procumbens*، ص 213) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128). ويعد التيمول من الفينولات، وهو من مكونات الصعتر (*Thymus vulgaris*، ص 143). والفينولات مطهرة وتخفف الالتهاب عندما تؤخذ داخلياً، ومع ذلك فإن لها تأثيراً مهيئاً عندما توضع على الجلد.



عليق
(*Rubus fruticosus*)

الأنثوسيانينات

هذه الخضاب، التي تعطي الأزهار والفاكهة لونها أزرقي أو أرجوانياً أو أحمر. تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. ويحتوي العليق (*Rubus fruticosus*، ص 261) والعنب (*Vitis vinefera*، ص 281) على كميات وافرة من الأنثوسيانينات.



سند كاشو
(*Quercus robur*)

حموض التنيك

تنتج كل النباتات حموض التنيك tannins بدرجات متفاوتة. إن مذاق اللاذع للحاء الأشجار وأوراقها المجعلة بحموض التنيك تجعلها غير مستساغة عند الحشرات والحيوانات التي ترعى. تقلص حموض التنيك أنسجة الجسم، ومن ثم تستخدم لدبغ الجلود. فهي تقرب الأنسجة بعضها إلى بعض وتحسن مقاومتها للعدوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السنديان المرند (*Quercus robur*، ص 258) وسند كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).



فجل
(*Raphanus sativus*)

الغلوكوسيليناتات

توجد على وجه الخصوص في أنواع فصيلة الخردل. ولها تأثير مهيئ للجلك. وتستعمل بمثابة ليخات للمفاصل المؤلمة فتزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وتساعد في إزالة تراكم الفضلات (وهي عامل مساعد في مشكلات المفاصل). وتساعد الغلوكوسيليناتات أيضاً في خفض وظيفة الغدة المرقية. ويحتوي الفجل (*Raphanus sativus*، ص 258) والخردل (*Sinapis alba*) على كميات هامة من الغلوكوسيليناتات.



كرفس
(*Apium graveolens*)

الكومارينات

توجد الكومارينات coumarins بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتتشعب أفعالها كثيراً. فكومارين الحندقوق الحقل (*Melilotus officinalis*، ص 232) يرقق الدم فيما يستخدم البرغابن الموجود في الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) كواق من الشمس، والخلين الموجود في الخل (*Amni visnaga*، ص 39) كمرخ قوي للمعضلات.

الزيوت الطيارة

الزيوت الطيارة، وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكونات النباتات على الإطلاق، فالبلقاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص 110، على سبيل المثال، مشهورة بأنها تحتوي على أكثر من 60 مركباً طياراً ضمن زيوتها الطيارة، وكثير منها عطري قوي، تحتوي بعض الزيوت العطرية على التربينات الأحادية النصفية، مثل الأزولين. الموجود في البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76، ولهذه المكونات مفعول مضاد للالتهابات.

الصابونينات

ثمة نوعان من الصابونينات saponins: الصابونينات ثلاثية التربينويد والصابونينات الستيريودية. وقد حصلت الأخيرة على اسمها لشبهها بالهرمونات الستيرويدية الموجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي، ولكثير من النباتات التي تحتوي على الصابونينات الستيريودية نشاط هرموني مميز، وأشهرها السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99، وغالباً ما تكون الصابونينات ثلاثية التربينويد، مثل تلك الموجودة في جذر زهرة الربيع (*Primula veris*)، ص 254، مقشحات قوية، وكثير منها يساعد في امتصاص المواد المغذية.

الجليكوزيدات القلبية

توجد الجليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والجيوكسين، في النباتات الطبية المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199، والقمعية الصفراء (*D. lutea*)، ص 199، والقمعية الصفراء (*D. lanata*)، ولها فعل قوي ومباشر على القلب، فتساعد في دعم قوته ومعدل انقباضه عند قصوره، كما أن الجليكوزيدات القلبية مدرة هامة للبول، وتساعد في نقل المواد من الأنسجة وجهاز الدوران إلى السبيل البولي، ومن ثم تنخفض ضغط الدم.

قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)

الجليكوزيدات

السيانوجينية

رغم أن هذه الجليكوزيدات تتركز على السيانيد، وهو سم شديد، فإن لها تأثيراً مركباً ومريحاً مساعداً على القلب والعضلات عند أخذها بجرعات صغيرة، يحتوي لحاء الكرز البري (*Prunus serotina*)، ص 255، والهيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131، على جليكوزيدات سيانوجينية تساهم في قدرة كلا النباتين على كبح السعال الجاف والمهبج.

الفيتامينات

تحتوي بعض النباتات على مستويات هامة من الفيتامينات. تحتوي قرع العين (*Nasturtium officinale*)، ص 273، مثلاً على كمية لا يستهان بها من الفيتامين E، ويحتوي ثمر النسرين (*Rosa canina*)، ص 261، على مستويات عالية جداً من الفيتامين C، وتحتوي معظم النباتات الطبية الأخرى على بعض الفيتامينات على الأقل. ومع أن المحتوى قد يكون صغيراً، إلا أنها تساهم في إجمالي المدخول اليومي. لمعرفة النباتات الأخرى الغنية بالفيتامينات، انظر ص 297.

المكونات المرة

المكونات المرة مجموعة متنوعة من المكونات التي ترتبط معاً بطعمها المر، وتحت المرارة بحد ذاتها إفرازات الغدد اللعابية والأعضاء الهضمية. ويمكن أن تحسن مثل هذه الإفرازات الوظيفة الإجمالية للجهاز الهضمي تحسناً كبيراً، ويحسن الهضم وما يستتبعه من تحسن في امتصاص المواد المغذية، تغذي الجسم ويقوى. وتضم كثير من الأعشاب مكونات مرة، وبخاصة الأفسنتين (*Artemisia absinthium*)، ص 63، والكيراتا (*Sweetia chirata*)، ص 135.

القلوانيات

مجموعة شديدة الاختلاط تحتوي في الغالب على جزيء حامل للنتروجين ($-NH_2$) يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية. بعضها عقاقير مشهورة ذات استخدام طبي مميز. يستخدم الفنتريستين، مثلاً، المستخرج من القصاب الوردي (*Vinca rosea*)، ص 280، في علاج بعض أنواع السرطان، وتوجد قلوانيات أخرى، مثل الأتروبين، في ست الحسن (*Atropa belladonna*)، ص 66، ولها تأثير مباشر على الجسم يقلل التشنجات ويفرج الألم ويخفف إفرازات الجسم.

المعادن

بعض الأعشاب غني بالمعادن. فكنبات الحقل (*Equisetum arvense*)، ص 202، على سبيل المثال، غني بالسليكا، ويحتوي الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 140، على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وخلافاً لمددرات البول الأخرى التي تسحب هذا المعدن من الجسم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستويات عالية من البوتاسيوم. وتعمل هذه النباتات كمكملات معدنية قائمة بذاتها، في حين تساهم أعشاب أخرى تحتوي على تركيزات صغيرة في المدخول الإجمالي. لمعرفة النباتات الأخرى ذات المحتوى المعدني المرتفع، انظر ص 297.



نسرين
(*Rosa canina*)



أفسنتين
(*Artemisia absinthium*)



ست الحسن
(*Atropa belladonna*)



طرخشقون
(*Taraxacum officinale*)



بابونج
(*Chamomilla recutita*)



سوس مخزني
(*Glycyrrhiza glabra*)



زهر البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الأصول الباكورة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر

في هذا العصر الذي يتميز بالتخصص الطبي، حيث لا يعرف المختص في طب الجهاز العصبي الكثير عن آخر تطورات طب الأذن والأنف والحنجرة، من الصعب أن نتخيل الممارسات الطبية التي كانت تحصل في عهود قديمة عندما كان العلاج شمولياً بطبيعته ويعتمد على السحر والصوفية والتراث الشفهي القديم.

الأعشاب كانت على مدى عشرات الألوف من السنين تستعمل لقدراتها السحرية الطقوسية فضلاً عن خصائصها الطبية. فعلى سبيل المثال، عُثر في مدفن قديم حُفر في العراق ويعود إلى ما قبل 60000 سنة على ثماني نباتات طبية مختلفة بما فيها الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص (93). ويوحى وجود هذه النباتات في المدفن بأن لها أهمية غيبية فضلاً عن قيمتها الطبية.

في بعض الحضارات، كان يعتبر أن للنباتات أرواح. وحتى أرسطو نفسه، الفيلسوف الإغريقي الشهير الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد، كان يظن أن للنباتات «نفساً» *psyche* رغم أنها من مرتبة أدنى من الروح البشرية. وفي الديانة الهندوسية التي ترجع إلى 1500 سنة قبل الميلاد، كانت كثير من النباتات تعتبر مقدّسة عند آلهة محددة. فعلى سبيل المثال، كان يقال إن شجرة قثاء الهند (*Aegle marmelos*)، ص (159) تؤوي إله الصحة شيفا *Shiva* تحت أغصانها.

وفي أوروبا القرون الوسطى كان مذهب التوافيق *Doctrine of Signatures* يقول بوجود صلة بين الشكل الخارجي للنبات وكيفية استعماله. كانت كثير من النباتات تعتبر مقدّسة عند آلهة محددة. فعلى سبيل المثال، كان الظن الشائع أن الأوراق المبقة لنبات اللوف (*Pulmonaria officinalis*)، ص (256) تشبه النسيج الرئوي، ولا تزال هذه النبتة تستعمل لمعالجة اعتلالات الجهاز التنفسي.

ولا يزال الاعتقاد بأرواح النباتات موجوداً حتى في الثقافات الغربية. فالمزارعون البريطانيون حتى هذا القرن كانوا يمتنعون عن قطع أشجار البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص (131) خوفاً من إثارة غضب البيلسان الأم *Elder Mother*، وهي الروح التي تعيش في الشجرة ونحُميها.

ويؤمن السكان الأصليون في الأنديز بأميركا الجنوبية بأن نبتة الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص (204) تحظى بحماية الكوكا الأم *Mama Coca*، وهي الروح التي يجب احترامها واسترضائها عند قطف أوراق النبتة واستعمالها.

الطب الشاماني

شمة اعتقاد اليوم في كثير من المجتمعات التقليدية بأن العالم خاضع لأرواح الخير والشر. ويظن في هذه المجتمعات أن المرض ينبع من قوى ضارة أو من امتلاك أرواح شريرة. وإذا أصيب فرد من أفراد القبيلة

لقد كانت النباتات الطبية منذ أقدم الأزمنة مهمة جداً في دوام الصحة والعافية عند الجنس البشري. وعلى سبيل المثال، كان بزر الكتان (*Linum usitatissimum*)، ص (226) يوقر لحاصديه زيت طبخ مغذياً، ووقوداً وبلساً لتجميل البشرة، والياًفاً لصناعة النسيج. وفي الوقت ذاته كان بزر الكتان يستعمل لمعالجة حالات طبية مثل التهاب القصبات والنزلة الصدرية والحبوب والعديد من المشاكل الهضمية. وإذا أخذنا بالحسبان الفوائد المحسنة للحياة التي كانت توفرها هذه النبتة ونباتات أخرى، لن نتفاجأ إذا عرفنا أن معظم الحضارات كانت تؤمن بأن لتلك النباتات قدرات سحرية وطبية. وقد يكون من المعقول الافتراض أن



شجرة الدبق *Mistletoe*، التي كان يسميها الكهنة الكلتيون في بريطانيا وإيرلندا، الغصن الذهبي، كان لها موقع مهم في احتفالاتهم الدينية الشامانية والشفائية. وقد كان لهذه الكهنة معرفة متطورة بالنباتات الطبية.

والمختبرة تُنتقى لمجموعة من المشاكل الصحية الشائعة وتؤخذ مغلية كالشاي أو تستعمل كدهونات أو تمزج بدهن حيواني وتفرك كمرهم. ولكن ما هي أصول هذه الخبرة في الأعشاب الطبية؟ لا توجد إجابات محددة عن هذا السؤال. ولكن من الواضح أن المراقبة الدقيقة المصحوبة بالتجربة والخطأ لعبت دوراً هاماً. لقد كان أمام المجتمعات البشرية آلاف من السنين لمراقبة التأثيرات الجيدة والسيئة لتناول جذر أو ورقة أو عنبية معينة. كما أن مراقبة سلوك الحيوانات بعد تناولها بعض النباتات أو احتكاكها بها قد أضافت المزيد إلى التراث الطبي التقليدي. فلو راقب أحدهم الغنم أو الماشية، لتبين له أنها لا تلتفت، دون خطأ تقريباً، إلى النباتات السامة مثل زهرة الشيخ اليعقوبية (*Senecio jacobaea*)، ص (267) أو الدُفلى (*Nerium oleander*). بالإضافة إلى هذه الملاحظات الدقيقة، يعتقد البعض أن البشر، على غرار الحيوانات التي ترعى في المراعي، يميزون بالفريزة النباتات السامة من النباتات الطبية.

الحضارات القديمة

مع نمو الحضارات منذ 3000 سنة قبل الميلاد في مصر والشرق الأوسط والهند والصين، صار استعمال الأعشاب أكثر تعقيداً، وتم تدوين التقارير الأولى عن النباتات الطبية. وتعتبر بردية إيبير المصرية التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م. أقدم الأمثلة المتبقية. تسرد هذه الوثيقة عشرات النباتات الطبية واستعمالاتها والرقائق والتعاويذ المتصلة بها. وتضم هذه الأعشاب المرّة (*Commiphora molmol*، ص 84) والخروع (*Ricinus communis*، ص 260) والثوم (*Allium sativum*، ص 56).

وفي الهند تحثوي الفيداس *Vedas*، وهي الفصائل الملحمية المكتوبة نحو سنة 1500 قبل الميلاد، على مادة غنية عن تراث الأعشاب في ذلك الوقت. وثلا الفيداس رسالة شاراكاسمهيता *Charaka Samhita* نحو سنة 700 قبل الميلاد، وقد وضعها الطبيب شاراكاس. وتضم هذه الوثيقة الطبية تفاصيل عن حوالي 350 دواء عشبية، من بين هذه الأدوية الخلة (*Amni visnaga*، ص 59) وهي عشبة ذات أصول شرق أوسطية ثبت مؤخراً فعاليتها في علاج الربو، وقصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) التي استعملت لمعالجة الجذام *leprosy*.

انفصال الطب عن أصوله الصوفية
مع حلول سنة 500 قبل الميلاد في الحضارات المتقدمة، بدأ الطب يتفصل عن العالم السحري والروحاني. فقد رأى أبقراط (460-377 ق.م.)،



شيفا Shiva، الإله الهندوسي الذي يراقب الصحة ويهتم بها، ومن الماثور أنه الإله الذي يعيش تحت شجرة قناء الهند التي تعد نبتة طبية مهمة في الهند.

بمرض، ينتظر أن يتوسط الشامان (رجل أو امرأة الطب) لدى عالم الأرواح لتحقيق الشفاء. وغالباً ما يدخل الشامان إلى عالم الأرواح بمساعدة نباتات أو فطور مثيرة للهلوسة، مثل الأياهواسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174) التي يأكلها الشامان الأمازونيون، أو الغاريقون القاتل للذباب (*Ananita muscaria*) الذي يتناوله المداؤون التقليديون في سهوب سيبيريا. وفي الوقت ذاته، يوفر الكهنة الشامان علاجاً طبياً من أجل الحاجات المادية للمريض. مثل وضع المراهم والكمادات على الجروح وإعداد المغليّات ولحاء الشجر للمعالجة الداخلية وإثارة التعرق لمعالجة الحمى، وما إلى ذلك. وتستند هذه العلاجات إلى تراث غني ومعرفة عميقة بالنباتات تنتقل شفهيّاً من جيل إلى جيل.

تطور التراث الطبي التقليدي

من المعروف عامة أن العديد من النباتات الطبية كانت متاحة لأسلافنا وأنهم كانوا يمتلكون أيضاً فهماً عميقاً لقوى الشفاء في النباتات. والحق يقال إن كل قرية ومجتمع ريفي كان يمتلك حتى القرن العشرين ثروة من التراث الشعبي المتعلق بالأعشاب. وكانت النباتات المحلية المجربة



الورم في الخد الأيمن لهذا التمثال البرونزي ربما يمثل مضغة الكوكا التي كانت تؤخذ في ذلك البلاد لزيادة القدرة على الاحتسا.

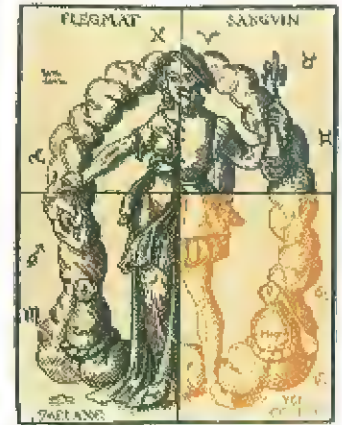
وهو أبو الطب، أن المرض ظاهرة طبيعية لا ظاهرة غيبية، وأن الدواء يجب أن يعطى دون احتفالات طقوسية أو سحر.

وفي أقدم نص طبي صيني، «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» (Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine) الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد، كان التشديد على الطب العقلاني واضحاً: عند معالجة المرض لا بد من معاينة السياق بأكمله وفحص العوارض بدقة ومراقبة المشاعر والسلوك. وإذا أصر أحدكم على وجود أشباح وأرواح، عندها لا يمكن التحدث عن فنّ المداواة.

أسس تراث الأعشاب الرئيسي 300 ق.م — 600 م.

كانت التجارة بين أوروبا والشرق الأوسط والهند وآسيا رائجة في القرن الثاني قبل الميلاد، وترسخت الطرق التجارية لتبادل الكثير من الأعشاب الطبية وأعشاب الطبخ. فلا زفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) على سبيل المثال، كان يُستورد من الفلبينيين وجزر ملقة قرب غينيا الجديدة إلى الصين في القرن الثالث قبل الميلاد، ووصل لأول مرة إلى مصر في حوالي سنة 176 ميلادية. وبمرور الزمن، نمت شهرة كبش القرنفل، وبحلول القرن الثامن الميلادي، كانت نكهته العطرية القوية وخصائصه المطهرة والمسكنة أمراً مألوفاً في معظم أنحاء أوروبا.

ومع ازدهار التجارة والامتعام بالأدوية العشبية والتوابل، حاول العديد من الكتاب وضع سجلات تصنيفية للنباتات ذات المفعول الطبي المعروف وتدوين خصائصها.



لوحة جالينوس «الإخلاق الأربعة» التي كان يعتقد بأنها تمثل التكوين البشري

وفي الصين كانت «تحفة المزارع الإلهية» (Divine Husbandman's Classic أو Shen'ong Bencaojing) التي كتبت في القرن الأول الميلادي تحتوي على 364 مدخلاً، منها 252 دواء عشبي، تضم ضلع البقرة الصينية (*Bupleuran chinense*، ص 68) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277). وقد مهد هذا النص الطريق للتطور والتحسين المتواصل لطب الأعشاب الصيني حتى يومنا الحاضر.

وفي أوروبا كتب طبيب إغريقي يدعى دسقوريدس Dioscorides في القرن الأول الميلادي أول كتاب أوروبي عن الأعشاب الطبية اسمه «المواد الطبية» De Materia Medica. وكان يهدف إلى وضع مؤلف دقيق ومرجع عن الأدوية العشبية، وقد حقق نجاحاً كبيراً في هذا الإطار. ومن بين الكثير من النباتات التي ذكرها العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223) والورد (*Ulmus carpinifolia*) والقوانيا المخزنية (*Paeonia officinalis*، ص 241) والأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62). وكان لهذا الكتاب الذي يضم 600 عشبة تأثير مدهش



صورة غلاف أول نسخة مصورة من كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، وقد أنتجت في القسطنطينية سنة 512 ميلادية.

على الطب الغربي، إذ بقي المرجع الرئيسي المستعمل في أوروبا حتى القرن السابع عشر. وقد تُرجم إلى عدة لغات منها الأنكلوسكسونية والفارسية والعبرية. وفي سنة 512 ميلادية، أصبح كتاب «المواد الطبية» أول كتاب عن الأعشاب يضم صوراً عن النباتات التي يتحدث عنها. ولقد وضع ذلك الكتاب الذي يضم حوالي 400 صفحة كاملة من الصور الملونة خصيصاً من أجل جوليانا أرنيكيا Juliana Arnicia. ابنة الإمبراطور الروماني فلافيوس أفليكوس أولجيريوس.

وكان لجالينوس Galep (131-200 م.)، طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس، تأثير عميق أيضاً على تطور طب الأعشاب. استوحى جالينوس أفكاره من أبقراط وبنى نظرياته على نظرية «الأخلاق الأربعة» (انظر ص 30). وقد صبغت أفكاره الممارسة الطبية وشؤماتها، كما يقول البعض، في الـ 1400 سنة التالية. وفي الهند والصين، تطورت أنظمة طبية مفصلة تشبه نظرية الأخلاق الأربعة (انظر ص 34-35 و 38-39 على التوالي) ولا تزال صامدة حتى يومنا هذا.

ورغم وجود اختلاف واسع بين الأنظمة الأوروبية والهندية والصينية، فإنها جميعاً تعتبر أن عدم التوازن داخل العناصر المكونة للجسم البشري هو سبب الأمراض، وأن هدف الطبيب المداوي استعادة ذلك التوازن، بمساعدة الأدوية العشبية في أغلب الأحيان.

العلاج الشعبي في القرون الوسطى

لم تكن النظريات الطبية الماثورة الجالينية والأيورفيدية (الهندية) والصينية تعني شيئاً من الناحية العملية لمعظم سكان العالم، فكما هو الحال اليوم عند بعض السكان المحليين الذين ليس لديهم منفذ إلى الأدوية

(980-1037 م.) مؤلف كتاب «القانون في الطب» أشهر أطباء عصره، لكن ربما يكون أهم حدث استثنائي ذي صلة بالأعشاب وقع قبل قرن من ذلك العصر على يدي ابن قرطبة، وهو بخار عربي جسر جلب جذر الجنسنگ (*Panax ginseng*، ص 116) من الصين إلى أوروبا. وصارت هذه العشبة القيمة المقيمة تستورد بانتظام من الصين إلى أوروبا منذ القرن السادس عشر ميلادي.

وفي الهند. شهد القرن السابع الميلادي العصر الذهبي للطب. فألاف الطلاب درسوا الطب في الجامعة، وخاصة في نالاندا. وهناك، دون الباحثون الإنجازات الطبية في ذلك الزمن، إلى جانب التقدم الحاصل، مثل تطوير المستشفيات ودور التوليد وزراعة الأعشاب الطبية في الحدائق.

العلاج الطبي في أميركا الجنوبية والوسطى

في الجهة الأخرى من العالم، كانت الحضارات القديمة في أميركا الوسطى والجنوبية، المايا والأزتيك والإنكا، تملك تراثاً عشبياً وفهماً عميقاً للنباتات الطبية المحلية. وتقول إحدى الروايات إن الإنكا كانت تستقدم العشابين المحليين من المنطقة التي تعرف اليوم باسم بوليفيا إلى عاصمتهم كوزكو في البيرو، وذلك بسبب القدرات العظيمة لهؤلاء العشابين التي يقال إنها تشمل زرع البنسلين على قشر الموز الأخضر.

وفي الوقت ذاته، كان الطب والدين لا يزالان متشابكين بقوة في تلك الحضارات، وربما أكثر مما كان عليه الأمر في أوروبا. وتبلغنا إحدى الروايات عن بعض أفراد شعب الأزتيك الذين كانوا يعانون من أمراض جلدية أنهم سعوا إلى استرضاء الإله «زيب توتك» *Xipe Totec* بارتداء الجلود المسلوخة لضحايا القرابين.

ولحسن الحظ، لم تكن الاستغاثة الغيبية بالآلهة الوسيلة الوحيدة لتفريج هذه الأمراض وغيرها. وكانت تتوافر أعشاب كثيرة كعلاجات بديلة منها الفُشاغ (*Smilax spp.*، ص 268)، وهي عشبة منشطة ومطهرة كانت تستعمل لعلاج كثير من أمراض الجلد، بما في ذلك الإكزيمة والصداف *psoriasis*.

التقليدية، فإن معظم القرى والمجتمعات في الماضي كانت تعتمد على خدمات الحكيم المحلي من أجل الحصول على العلاج الطبي. ولا شك أن هؤلاء المتدربين كانوا يجهلون اصطلاحات الطب المدرسي، ومع ذلك فإنهم طوروا معرفة طبية عملية عالية المستوى من خلال التدريب وممارسة علاج الأمراض والعناية بحالات الولادة واستخدام الأعشاب المحلية كصيدلية طبيعية.

نحن نميل إلى الاستخفاف بالمهارات الطبية للمجتمعات المتخلفة ظاهرياً، لا سيما خلال ما يعرف بالعصور المظلمة في أوروبا القرون الوسطى، لكن من الواضح أن الكثير من الأشخاص كان لديهم فهم مدهش لطب الأعشاب فعلى سبيل المثال، كشفت عمليات تنقيب حديثة جرت في مستشفى ديري من القرن 11 في إسكتلندا أن الرهبان كانوا يستعملون أعشاباً غريبة مثل الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242) والقنب (*Cannabis sativa*، ص 180) كمسكنات ومبججات. وعلى نحو مماثل كان العشابون في قرية مايدفاي *Myddfai* بجنوب ويلز يعرفون كتابات أبقراط في القرن السادس ويستعملون مجموعة متنوعة من الأعشاب الطبية، والنصوص التي وصلتنا من ذلك التراث العشبي مليئة بمزيج من الخرافة والحكمة. وتوضح وصفتان طبيتان تعودان إلى القرن الثالث عشر هذه النقطة. الوصفة الأولى تبدو وكأنها كتبت بيد عشاب معاصر مدرّب تدريباً علمياً. ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيال محض إذ إن الدواء لا يخرب الأسنان.

لتقوية البصر

خذ العرقون والشمار، قبضة من كليهما، ونصف قبضة من السذاب المضرنّي، قطرهما واغسل عينيك بها يومياً.

لللقضاء على دودة الأسنان

خذ جذر أذن الهرّ واسحقه ثم ضعه على السنّ لمدة ثلاثة ليالٍ فيقتل الدودة.

الطب الإسلامي والهندي 500 - 1500 م.

لم يتأثر الطب الشعبي كثيراً بالقوى الجارفة في التاريخ، لكن الطب المدرسي الغربي عانى الكثير مع انحدار الإمبراطورية الرومانية. ويعود الفضل إلى الحضارة العربية المزدهرة ما بين سنة 500

و 1300 ميلادية في الحفاظ على مكتسبات الفترة الإغريقية

والرومانية الكلاسيكية وتوسيعها. فقد أدى امتداد

الثقافة الإسلامية إلى شمال إفريقيا وإيطاليا

وإسبانيا والبرتغال إلى تأسيس مدارس طبية

شهيرة، لا سيما في قرطبة بإسبانيا

(الأندلس). وكان العرب صيدلانيين

متمرسين، يمزجون الأعشاب لتحسين

تأثيرها الطبي وتحسين مذاقها. وكان

اتصالهم بالتراث الطبي الهندي

والصيني يعني حصولهم على معارف

طبية وعشبية هامة يجهلون منها

يطوّرونها. كان ابن سينا

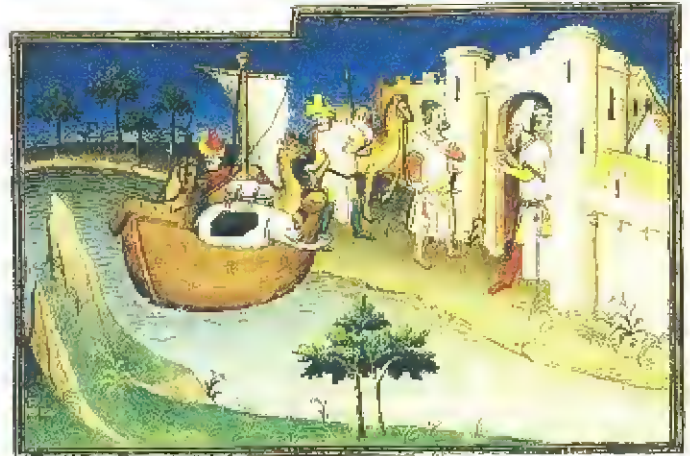
جالينوس وأبقراط،

اثنان من الأطباء البارزين في العصر

الكلاسيكي يتجادلان في مشهد خيالي

في هذه الجدارية.





رحلة ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي فتحت الباب للتجارة وتبادل السلع بما فيها الأعشاب الطبية بين الشرق والغرب. وفي النهاية أصبحت نباتات دخيلة مثل الزنجبيل والقرفة وكبش القرنفل تستعمل على نطاق واسع في الطب والطبخ الأوروبي.

انبعاث العلم الأوروبي 1000 - 1400 م.

عندما بدأ العلماء الأوروبيون يستوعبون دروس المعرفة الطبية العربية في أوائل القرون الوسطى، وجدت النصوص الإغريقية والرومانية والمصرية المحفوظة في مكتبات القسطنطينية (لاحقاً إسطنبول) طريقها إلى أوروبا فأنشئت المستشفيات وكليات الطب والجامعات. ولعل أكثرها إثارة كلية الطب في ساليرنو على الشاطئ الغربي لإيطاليا. فهي لم تكن فقط تسمح للطلاب من كل الأديان - المسيحية والإسلامية واليهودية - بدراسة الطب، وإنما سمحت أيضاً للنساء بدراسة الطب، وشمة امرأة تدعى تروتولا Trotula، كتبت كتاباً عن طب التوليد، مارست الطب وعلمته هناك نحو سنة 1050. وكانت الأعشاب بالطبع تلعب دوراً مركزياً في العلاج. وشمة حكمة من كلية ساليرنو عن القصعين (*Salvia officinalis*، ص 130) هذا نصها: «القصعين المُنقّدة: الطبيعة الموقّعة» (*Salvia salvatrix, natura conciliatrix*).

في القرن الثاني عشر، أخذت التجارة مع آسيا وإفريقيا تتوسع، وأخذ استيراد أعشاب وتوابل جديدة إلى أوروبا يتم بشكل منتظم. وقد رأى المتصوّف الألماني العالم بالأعشاب هايند غارد البينغيني Hildegard of Bingen (1098-1179) أن الخولنجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، المستعمل في آسيا كتوابل مدققة ومغذٍّ للجهاز الهضمي، هو «تابل الحياة» الذي حبانا الله به من أجل العافية والوقاية من الأمراض.

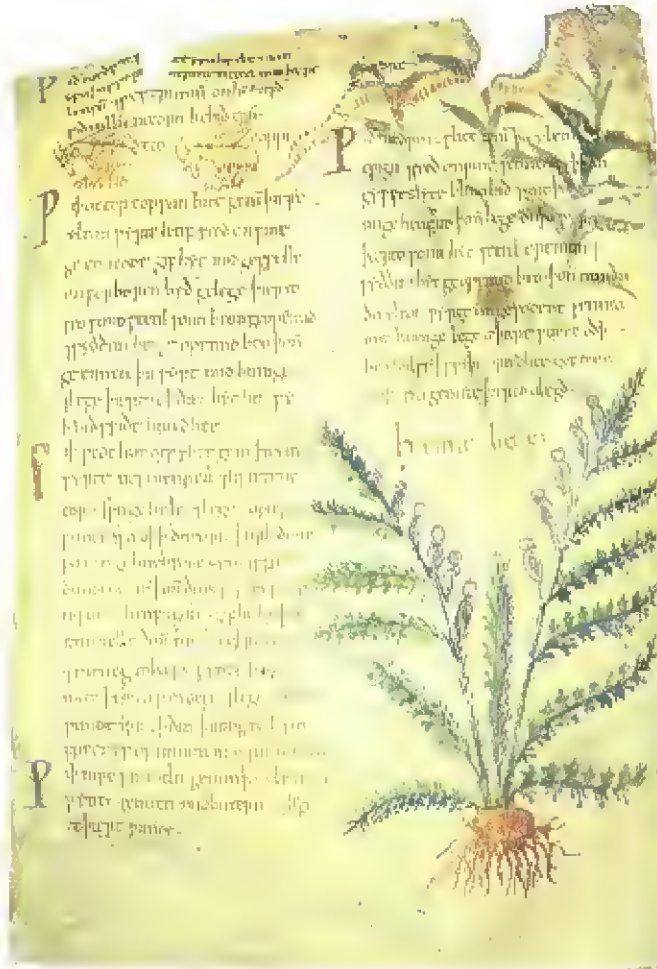
الوحدة الآسيوية

تطابقت رحلات ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي مع توحيد آسيا بأكملها، من البحر الأصفر في الصين إلى البحر الأسود في جنوب شرقي أوروبا على أيدي جنكيز خان وحفيده كوبلاي خان، الذي كانت عاصمته في الصين لا تبعد كثيراً عن بيجنغ، ولم يسبب هذا الفتح أي تهديد مباشر للتراث الطبي الصيني أو الأيورفيدي، فقد كان الحكام المغول صارمين في منع استخدام بعض الأعشاب السامة مثل عشبة الأكونيت (*Aconitum napellus*، ص 158)، لكن قرارهم ربما كان

يحمل عنصراً من المحافظة على الذات، بالنظر إلى الاستخدام البديل للأكونيت كسمٍّ للسهام، وهو ما يمكن أن يستخدم ضد السلطات الحاكمة. وربما تكون الوحدة التي فرضها المغول قد شجعت على التواصل بين النظامين الطبيين. وفي أجزاء أخرى من آسيا، مثل فيتنام واليابان، كان للطب والثقافة الصينية تأثير عظيم، ورغم أن طب الأعشاب التقليدي في اليابان، الكامبو Kampoh، شكّل سمة مميزة لذلك البلد، إلا أن جذوره ترجع إلى الممارسات الصينية.

التجارة بين القارات 1400 - 1700 م.

توسعت طرق التجارة ببطء خلال القرون الوسطى جالبة معها أعشاباً دخيلة جديدة. وابتداءً من القرن الخامس عشر، أدى التوسع الكبير في التجارة إلى حدوث فائض في الأعشاب الجديدة المتوفرة في أوروبا. وقد ضمت هذه الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) والهيل (*Myristica fragrans*، ص 113) والكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والقرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) والسنا المكي (*Cassia senna*، ص 72).



صفحة مخطوطة من مؤلف انكوسكسوني عن الأعشاب يعود إلى سنة 1050 م.، توضح شبكة جذور نبتة طبية وأقسامها الجوانية.



الثوم نبتة ذات أصول آسيوية، لكن الغرب قَبَّلَهَا بسرعة لمزاياها الطبية والمطهية.

كانت التجارة مع أوروبا عميقة الجنور، لكن ما حدث بالفعل هو عكس ذلك، فقد شهدت الشعوب القاطنة في أوروبا في تلك الفترة بعض أسوأ الأحوال غير الصحية التي شهدتها العالم.

بالمقابل، كان الأميركيون الأصليون قبل وصول كولومبوس يعيشون حياة أطول وأوفر عافية من حياة نظرائهم في أوروبا، وتلك حقيقة غير مفاجئة بالنظر إلى المدن في أوروبا في القرون الوسطى، حيث المجاري المكشوفة وقرط الأزدحام والجهل

بأبسط قواعد الوقاية الصحية العامة. وقد مهدت مثل هذه الظروف تربة خصبة لانتشار الجردان الموبوءة

بالباعون من موانئ البحر الأبيض المتوسط مروراً بأوروبا الغربية بأكملها. ومن أواسط القرن الرابع عشر وما تلاه، فتك الطاعون بملايين البشر، وقاربت النسبة في بعض الأحيان 50 بالمئة من السكان. ولم يتمكن أي علاج طبي، عشبي أو معدني، من تبديل مسار هذا المرض المميت. وبقيت الأوبئة تفتك بمدن أوروبا وآسيا حتى القرن الثامن عشر. وأعاد تفشي أحد الأوبئة في الهند في سنة 1994 إلى الأذهان الرعب الذي كان يحدثه مجرد ذكر كلمة «طاعون».

كان السفلس من الأمراض الأخرى التي انتشرت عن طريق البحارة. ويقال إنه انتقل من البحر الكاريبي إلى مدينة نابولي مع الطاقم المرافق لكولومبوس في تسعينيات القرن الخامس عشر. وقد انتشر بسرعة عبر كل أنحاء أوروبا وبقيت العالم، وبلغ الصين في سنة 1550.

ولم يحقق الأطباء الأوروبيون نجاحاً كبيراً في محاربة أمراض وبائية مدمرة مثل الطاعون. فقد كان الطب الذي يمارسونه يستند إلى قبول أعمى بمبادئ الأخلاط التي وضعها جالينوس. ولو أن الطب الأوروبي وأصل، على غرار الطب الصيني والهندي، التطور ومراجعة النصوص الطبية القديمة وإعادة تفسيرها في ضوء الاكتشافات الجديدة، فلربما لقي نجاحاً أكبر. وهكذا، كان احتمال أن يقتل الأطباء الأوروبيون مرضاهم في محاولاتهم المريبة لموازنة الأخلاط عن طريق الحجامة bloodletting والمعادن السامة مساوياً على الأقل لاحتمال شفايتهم. وقد أدى الاستخدام المتزايد للأدوية المعدنية الرائجة، مثل الزئبق، إلى تنامي الصيغ الكيميائية، وبلغ أوجه بانفصال الطب العلمي عن الممارسات العشبية في نهاية المطاف.

تأثير باراسلسوس

كان باراسلسوس Paracelsus (1493-1541) من الشخصيات الأوروبية البارزة في القرن السادس عشر. فقد أثار التكرار الممل لنظريات جالينوس وفضل عليها المراقبة المفصلة في الطب، فقد كتب

لم تكن تجارة الأعشاب تحصل في اتجاه واحد فقط، فعشبة القصعين الأوروبية، على سبيل المثال، صارت تستخدم في الصين حيث اعتبرت مغوياً هاماً «للين».

سرعان ما غزا الإسبانيون والبرتغاليون أميركا الوسطى والجنوبية واستعمروها، بعد وصول كولومبوس إلى البحر الكاريبي في سنة 1492. ولقد عاد هؤلاء الغزاة إلى العالم القديم محمّلين بالذهب الذي نبهوه، فضلاً عن نباتات طبية لم تكن معروفة من قبل. وكان لكثير من هذه الأعشاب مفعول طبي قوي، وسرعان ما أصبحت متوافرة في صيدليات المدن الأوروبية الرئيسية. وهكذا استعملت نباتات ذات مفعول طبي قوي مثل عود الأتباء (*Guaiacum officinale*، ص 216) والكيما (*Cinchona spp.*، ص 79) بدرجات متفاوتة من النجاح في علاج الحمى والمalaria (البرداء) والسفلس والجذري وأمراض خطيرة أخرى.

ولكن الأعشاب الخارجية المنشأ التي كانت تستخدم طبياً في معظم المجتمعات الريفية كانت تقتصر على تلك التي يمكن زراعتها محلياً كغذاء. يقدم الثوم أوضح الأمثلة على ذلك وأقدمها. فهذه النبتة التي نشأت في آسيا الوسطى، أخذت تزرع غرباً على مر الزمن، وزُرعت في مصر نحو سنة 4500 ق.م. وفي ملحمة «الإلياذة» لهوميروس التي كتبت في القرن الثامن قبل الميلاد، أُنقذ البطل من التحول إلى خنزير بفضل الثوم. وقد أدخلت هذه النبتة إلى بريطانيا بعد الغزو الروماني في القرن الأول الميلادي، وعند وصولها إلى الجزيرة البريطانية كانت قدراتها الطبية معروفة جيداً. وفي قرون لاحقة أصبحت البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) والذرة الصفراء (*Zea mays*، ص 162)، وكلاهما من أميركا الجنوبية، طعاماً شائعاً. ولهذه النباتات منافع طبية وغذائية واضحة. فمصير البطاطا دواء قيم لعلاج التهاب المفاصل، في حين يصنع من خيوط الذرة مغلي فعال لعلاج المشكلات البولية مثل التهاب المثانة.

الصحة وحفظ الصحة

1400 - 1700 م.

أدى تدفق النباتات الطبية الدخيلة بين القرن الثاني عشر والقرن الثامن عشر إلى تزايد عدد الأعشاب الأوروبية المفيدة الكبير أصلاً. وكان من المتصور أن يطرأ تحسن إجمالي على الصحة في أوروبا، فالنباتات الطبية الجديدة لم تكن متوفرة فحسب، بل توفرت الفرصة أيضاً للأوروبيين لمراقبة الممارسات الطبية المختلفة عند شعوب أميركا الجنوبية والصين واليابان، وخاصة في الهند حيث



طبيب من القرن السابع برتوبي زياً مصمماً للوقاية من التلوث بالطاعون.

يقول: «لم أنقل عن أبقراط أو جالينوس أو أي شخص آخر، بل اكتسبت المعرفة من أفضل معلم، أي بالتجربة والعمل الشاق». وقال أيضاً «الطبيب لا يحتاج إلى الفصاحة أو معرفة اللغات والكتب، بل إلى معرفة عميقة للطبيعة وأفعالها». وكذلك اعتنى باراسلسوس عناية كبيرة بجرعة الدواء الصحيحة، فقال «أن يكون السم سماً أو لا يكون يتوقف على الجرعة وحدها».

ونتيجة لذلك كان باراسلسوس قوة مؤثرة في التطور المستقبلي للكيمياء والطب التقليدي والطب العشبي والمعالجة المثلية. ورغم أن باراسلسوس يُعرف «بابي الكيمياء»، إلا أنه عمل أيضاً بالكيمياء التي تعنى بتحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب والبحث عن الحياة الأبدية.

كذلك بحث باراسلسوس الاهتمام «بمذهب التوافق» Doctrine of



باراسلسوس الكيميائي والخبثاني موأحد اعظم علماء القرن السادس عشر، والمدافع عن استعمال المعادن في العلاج ولكن بجرعات تخضع لمراقبة شديدة.

Signatures، وهو النظرية القديمة التي ترى أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها - وشدد على أفضلية الأعشاب الطبية المزروعة محلياً على العيّنات المستوردة المكلفة.

كليبير والأعشاب الموصوفة

لفت دعوة باراسلسوس لاستعمال الأعشاب المحلية دعماً قوياً فيما بعد من قبل نيكولاس كليبير Culpeper (1616-1654). فالصورة المواجهة لصفحة عنوان كتابه «الطبيب الإنكليزي» تحتوي على الكلمات المشهورة التالية: «يضم طريقة طبية كاملة يحفظ بموجبها المرء صحته أو يشفي

نفسه من المرض بكلفة لا تزيد على ثلاثة بنسات باستعمال نباتات تزرع في إنكلترا لأنها أكثر ملاءمة للأبدان الإنكليزية».

وحيث أن كليبير أصيب بجروح في الحرب الأهلية الإنكليزية دفاعاً عن الجمهورية، فإنه دافع عن احتياجات الناس العاديين الذين لا يمكنهم تحمل تكلفة خدمات الطبيب أو الأعشاب الباهظة الثمن والمستحضرات التي يصفها الأطباء عامة. واستناداً إلى دسغوريديس والأطباء العرب وباراسلسوس، طور كليبير نظاماً طبياً يمزج بين التنجيم والخبرة الذاتية السديدة في الاستعمالات العلاجية للنباتات المحلية. وقد لقي كتابه عن الأعشاب الطبية رواجاً فورياً، وظهر لاحقاً بعدة طبعاات. وكانت إحدى طبعاات كتابه أول كتاباً عن الأعشاب الطبية نشر في أميركا الشمالية في سنة 1700.

ورغم أن شهرة كتاب «الطبيب الإنكليزي» English Physitian كانت ملحوظة، وجدت كتب أخرى عن الأعشاب الطبية طريقها إلى الجمهور. وقد أدى صنع المطبعة في القرن الخامس عشر إلى دخول طب الأعشاب إلى المنازل على نطاق واسع. فتمت طباعة كتب مثل كتاب دسغوريديس «المواد الطبية» للمرة الأولى وأخذت كتب الأعشاب الطبية تنتشر في كل أنحاء أوروبا ويطلع منها عدة طبعاات.

العلاجات المهمة 1700 - 1900 م.

مع نهاية القرن السادس عشر، أصبح باراسلسوس رمز الطب الكيميائي الجديد. لكن، في حين أنه أصر على وجوب توخي الحذر في استعمال السموم المعدنية، مثل الزئبق والأنثيمون والزرنيخ، فإن المفكرين الطبيين الجدد لم يكتفوا بهذا القدر من التحفظ. فأعطيت جرعات أكبر فأكبر من المسهل المعروف بالكالوميل (كلوريد الزئبق Hg_2Cl_2) لأولئك الذين يعانون من السفلس وكثير من الأمراض الأخرى. وفي أغلب الأحيان، كان العلاج أسوأ من المرض نفسه، حيث كان بعض المرضى يموتون ويعاني البقية من عواقب طويلة الأمد للتسمم بالزئبق.

وهكذا يكون قول أبقراط «إن الحالات التي لا يرجى شفاؤها تحتاج إلى علاجات شديدة التهوء» قد طبق حرفياً، كما يظهر الإفراط غير المعقول في إحداث الإسهال والنزف في القرون الثلاثة التالية في أوروبا وأميركا الشمالية. وقد بلغت أوجها في الطب «الملحجي» في أوائل القرن التاسع عشر. وكان أبرز مؤيديه، الدكتور بنجامين راش Rush (1745-1813)، يرى أن الحجام والكالوميل هما كل ما تتطلبه ممارسة الطب. ولا شك أن موقفه كان متطرفاً، ولكن من الواضح أن الأدوية العشبية في هذا المناخ أخذت تصبح بشكل متزايد غير ذات صلة بالطب.

العقلانية الجديدة

إلى جانب التشديد الجديد على الأدوية الكيميائية، أخذ الطب الحديث ينظر بازدياد إلى مبدأ «القوة الحيوية». فحتى نهاية القرن السادس عشر، كان كل التراث الطبي تقريباً يستند إلى مبدأ العمل مع الطبيعة. حيث يمكن دعم وتقوية إمكانات شفاء الجسم باستعمال الأعشاب الطبية الصلائمة. في الطب الصيني التقليدي، تمثل «الكي» أو الطاقة الأولية التي تحفظ

(Indian Medicine, University of Oklahoma Press, 1970) يقدم فيرجيل فوجل Vogel مثلاً جيداً على الطب الشعبي «الجاهل» الذي يتقدم على الفهم العلمي في التطبيق العلاجي:

«في أثناء الشتاء القارس لسنة 1535-1536، تجمدت سفن جاك كارتييه Cartier الثلاثة سريعاً في جليد نهر سان لورنس قرب موقع مونتريال. ويانعزال البحارة البالغ عددهم 110 رجال بالتلج الذي بلغ ارتفاعه 4 أقدام، عاش هؤلاء على الطعام المخزن في السفن. وسرعان ما تفشى البكع (الإسقربوط) scurvy بينهم بحيث توفي 25 رجلاً بحلول منتصف آذار/ مارس، وبلغ مرض الآخرين، باستثناء ثلاثة أو أربعة، من الشدة ما أفقدهم كل أمل بالشفاء. ومع تزايد عمق الأزمة، كان من حسن حظ كارتييه أن يلتقي مجدداً بالزعيم الهندي المحلي دوماغايا Domagaia الذي كان قد شفا نفسه من المرض نفسه باستعمال عصير ونسج شجرة معينة. قامت النسوة الهنود بجمع أغصان تلك الشجرة العجيبة وغلي لحائها وأوراقها لصنع مغلي ووضع الثفل على الأرجل. شفي كل الذين عولجوا بتلك الطريقة بسرعة وتعجب الرجل الفرنسي من المهارة العلاجية للسكان المحليين».

من الطبيعي ألا يكون الأميركيون المحليون قد سمعوا بعوز الفيتامين C الذي يسبب البكع (الإسقربوط)، ولا يكونوا قادرين على تفسير طريقة عمل علاجهم بشكل عقلاني. ومن المعروف أن الجراح البحري البريطاني جايمس ليند Lind (1716-1794) نشر كتابه «بحث حول الإسقربوط» (A Treatise of the Scurvy) سنة 1753، مستوحياً من رواية كارتييه، وفيه بين أنه يمكن الوقاية من هذا المرض بأكل الخضر والفواكه الطازجة، وأنه ناتج عن افتقار النظام الغذائي إليها. ويعدُّ عمل جايمس ليند مثلاً رائعاً

رمز «الأوم»
أي قوة الحياة.
يستخدم من قبل
اتباع الممارسة
الهندية
للأيورفيدا كتركز
بؤري للتأمل.



الحياة والعافية. وفي
الأيورفيدا تمثلها
«البرانا» prana، وفي
التراث الغربي كتب أبقراط عن
قوة الطبيعة الشفائية، في حين أن
العشائين الطبيين الغربيين
الحديثين وممارسي المعالجة

المثلية homeopaths يستخدمون مصطلح «القوة الحيوية».

كانت أهمية القوة الحيوية قد ضعفت في الغرب بتأثير من فلسفة رينيه ديكارت Descartes (1596-1650). فقد قسم هذا الرياضي الفرنسي العالم إلى جسم وعقل، وإلى طبيعة وأفكار. وقضت فلسفته بأن القوة الحيوية غير المحسوسة التي تحفظ الحياة وتؤثر في العافية تقع في نطاق الدين، وليس لها مكان في «علم الطب الحديث». وبالنسبة للمؤسسة الطبية الجديدة التي تنشئ طريقها إلى الأمام نحو ممارسات طبية سليمة من الناحية العلمية، كانت المفاهيم «الغيبية» مثل القوة الحيوية تذكر بالجهل والخرافة اللذين يشكلان جزءاً لا يتجزأ من الممارسات العلاجية القديمة.

وحتى قبل نظريات ديكارت، كانت المقاربة العقلانية للاستكشاف العلمي والطبي قد بدأت تجني المكاسب. فقد أخذ الفهم الطبي للوظائف الجسدية يترسخ شيئاً فشيئاً. فأجرى وليام هارفي (1587-1657) دراسة مفصلة للقلب والنورة الدموية وأثبت للمرة الأولى أن القلب يضخ الدم حول الجسم. مخالفاً فكر جالينوس. وتعطي دراسته التي نشرت سنة 1622 مثلاً تقليدياً على الثورة التي حدثت في العلوم الطبية.

ومنذ زمن هارفي، لقي العلم نجاحاً مذهلاً في الكشف عن طريقة عمل الجسم على المستوى البيوكيميائي وفي تمييز سيورورات الأمراض المختلفة. لكن هذا التقدم بمجمله كان أقل نجاحاً في تطوير العلاجات الطبية لتفريج الأمراض وعلاجها.

الفجوة في المقاربة العلمية

بتفهمنا للماضي بعد وقوعه، يبدو كأن علم الطب الجديد لا يمكن أن يولد إلا بمعزل عن الفنون الماثورة للعلاج التي كان دائماً متشابكاً معها. ونتيجة لذلك، ورغم أن الطب الماثور كان يفتقر عموماً للتفسير العلمي، إلا أنه كان دائماً متقدماً على العلوم الطبية بطريقة تطبيقية من الناحية العلاجية. ففي كتاب «الطب الهندي الأمريكي» (American



قناع شامان أميركي محلي من الشمال الغربي.
غالباً ما كانت الأساليب المستخدمة من قبل المعالجين المحليين تنفّذ في
الفعالية على الممارسات الطبية التقليدية في ذلك الوقت

الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). وبعد ذلك بسنة، استخرج الإينولين من الرأسن الطبّي (*Inula helenium*، ص 105). وفي سنة 1838، تم عزل حمض الساليسيليك (الصفصاف)، وهو المادة الكيميائية السابقة للأسبرين، من لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، وصنّع لأول مرة في المختبر سنة 1860. ومنذ ذلك الحين، سلك طب الأعشاب والطب الحيوي مسارين منفصلين. فالأسبرين، وهو مستحضر كيميائي جديد تماماً، جرى تطويره للمرة الأولى في ألمانيا سنة 1899. لكن لم تكن تلك إلا خطوة متقدّمة، فقد ظل تأثير الجامعات وكليات الطب والمختبرات محدوداً في ذلك الوقت، وبقي طب الأعشاب سائداً باعتبارده الشكل العلاجي الذي يستعمله معظم الناس في العالم.

حدود جديدة وأدوية عشبية جديدة

حيثما حل الأوروبيون أثناء الهجرات الكبرى في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، سواء في أمريكا الشمالية أو أمريكا الجنوبية أو إفريقيا الجنوبية أو أستراليا، لم يكن قسم كبير من الطب الأوروبي متوفراً، أو كان مكلفاً جداً، فأخذ المستوطنون يتعلمون أن السكان المحليين هم مصدر كبير للمعلومات المتعلقة بالقيم الطبية للنباتات المحلية. فعلى سبيل المثال، تعلم المستوطنون الأوروبيون في إفريقيا الجنوبية من السكان المحليين عن الخصائص المدرة للبول لبينة البارسمة (*Barosma betulina*، ص 67)، كما تعرف المستوطنون الأستراليون إلى الخصائص المطهرة الرائعة لبينة البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) من مراقبة الممارسات الطبية لسكان أستراليا الأصليين. وبشكل طب الأعشاب المكسيكي في حالته الحاضرة مزيّجاً من الأعشاب والممارسات الطبية لشعوب الأزتيك والمايا والإسبان.

وفي أميركا الشمالية، كان العشابيون المحليون بارعين بشكل خاص في معالجة الجروح الخارجية والدّغات، وقد تفوّقوا على نظرائهم الأوروبيين في هذا الميدان من الطب، ولم يكن ذلك



الخشخاش المنوم Opium poppy، نبتة آسبوية الموطن عملي راتنجاً لطالما تمّ تدخينه من أجل تأثيره المخدر. وقد تم عزل مكونه الأساسي، المورفين، لأول مرة في المختبر سنة 1803، وهو يستخدم لتسكين الآلام.

على ما يمكن تحقيقه بالمرج بين المقاربة العلمية المنهجية والمعرفة الموروثة عن الأعشاب.

عزل المواد الكيميائية

يشكل اكتشاف القيمة الطبية للقمية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) حالة أخرى أدت فيها المعرفة العشبية الموروثة إلى تقدم رئيسي للطب، فقد بدأ الدكتور وليام ويذرغ (*Withering* 1799-1641)، وهو طبيب ذو تدريب تقليدي وله اهتمام قديم بالنباتات الطبية، فحص القمية بعد عثوره على وصفة عائلية لعلاج الاستسقاء (احتباس الماء)، فوجد أن القمية تستخدم في بعض مناطق إنكلترا لعلاج هذه الحالة، وهي غالباً ما تكون إحدى الإشارات على قصور القلب. وفي سنة 1785، نشر كتابه بعنوان «تقرير عن القمية الأرجوانية» *Account of the Foxglove*، الذي ضمّ توثيقاً للحالات الطبية المسجلة بعناية، وبين كيف أن المكونات القويّة الفعالة (والتي يمكن أن تكون خطيرة) للقمية، التي تعرف اليوم باسم الغليكوزيدات القلبية، جعلت من هذه النبتة علاجاً قيماً للاستسقاء *dropsy*. ونبقى الغليكوزيدات القلبية شائعة الاستعمال في يومنا الحاضر. لكن رغم هذا المثال الواضح عن الإمكانيات الكامنة في الجمع بين طب الأعشاب والمنهج العلمي، فقد سلك الطب التقليدي مساراً آخر في القرن التاسع عشر.

المختبر مقابل الطبيعة

منذ بداية القرن التاسع عشر، بدأ المختبر الكيميائي يحلّ بانتظام محل الطبيعة كمصدر للأدوية. ففي سنة 1803، عزّلت القلوانيات المخدّرة من

في القرن الثامن عشر، وثّق وليام ويذرغ قدرة القمية الأرجوانية على علاج قصور القلب.

وخلال القرن التاسع عشر، أخذ تأثير الطب الحيوي يصيب الممارسات الماثورة في كل من الصين والهند، وكان ذلك مفيداً من عدة نواح، فإدخال المبادئ والأساليب العلمية بحكمة إلى المداواة الماثورة بالأعشاب يوفر إمكانية تحسين فعالية المعالجة.

لكن الطب الغربي في الهند تحت الحكم البريطاني أصبح البديل الوحيد في نهاية المطاف. ونُظر إلى الأيورفيدا باعتبارها أدنى من الطب الحيوي (انظر الهند، ص 37). فقد أدخلت الممارسة الطبية الغربية لكي تحل محل الطب الماثور لا لتكون متعملاً له. ويرى أحد المراجع أنه قبل سنة 1835 كان الأطباء الغربيون ونظرائهم الهنود يتبادلون المعرفة؛ وبعد ذلك لم يعد يُعترف إلا بالطب الغربي كطب مشروع فيما جرى سعي حثيث لإعاقه النظم الشرقية (Robert Svoboda, *Ayurveda, Life, Health and Longevity*, 1992).

كان تدفق الأفكار الغربية إلى الصين أقل إيذاءً. فقد أخذت أعداد متزايدة من تلامذة الطب الصينيين تدرس الطب الغربي، لكن ذلك لم يوقف التطور المتواصل لممارسة طب الأعشاب الماثور. فعلى العموم، اعتبر أن لكل من الممارستين حسناتها وسيئاتها.

تحرير طب الأعشاب 1850 - 1900

كان الطب التقليدي في أوروبا يسعى لإنشاء احتكار الممارسة الطبية وحصرها به. وفي سنة 1858، طلب من البرلمان البريطاني فرض تشريع يحظر على أي كان ممارسة الطب إذا لم يكن قد خضع لتدريب في كلية طب تقليدية. وقد تم رفض هذا الاقتراح لحسن الحظ، ولكن في بلدان مثل فرنسا وإسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة أصبح من غير الجائز قانوناً ممارسة طب الأعشاب دون الحصول على مؤهل رسمي. وأخضع العشابون لخطر دفع غرامة أو دخول السجن لمجرد تقديم دواء عشبي إلى المرضى الذين يطلبون مساعدتهم.

إن مثل هذه المخاوف في بريطانيا، بالإضافة إلى

الرغبة في ترسيخ طب الأعشاب الغربي كبديل

للممارسات التقليدية، لا سيما في المدن

الصناعية بشمال إنكلترا، أدت إلى إنشاء

المؤسسة الوطنية للعشابين الطبيين في سنة

1864، وهي أول هيئة متخصصة لممارسي طب

الأعشاب (NIMH) في العالم. ويقدم تاريخها

مثالاً على التماسك الذي كان مطلوباً من

ممارسي طب الأعشاب لكي يحفظوا

حقهم بإعطاء مرضاهم أدوية

عشبية مأمونة ولطيفة وفعالة.

مقاجناً بالنظر إلى مجموعة النباتات الطبية الشديدة الفعالية التي كان الأميركيون المحليون قد اكتشفوها، بما في ذلك أعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108). لقد تعلم المستوطنون الأوروبيون الكثير من مراقبة ممارسات السكان المحليين. وخلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، أثناء انتقال الرواد إلى الغرب عبر المناطق الحدودية، استمرت إضافة نباتات جديدة إلى السجل الرسمي للأعشاب الطبية. فبالإضافة إلى الأعشاب الثلاثة التي ذكرناها أعلاه، أدرجت نحو 170 نبتة محلية في «دستور الأدوية في الولايات المتحدة» *The Pharmacopoeia of the United States*.

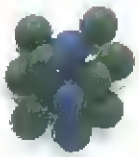
صموئيل طومسون وأتباعه

كانت اللوبيلية من الأعشاب الرئيسية، إلى جانب الفليفلة (*Capsicum frutescens*، ص 70)، التي حُض على استعمالها صموئيل طومسون Thomson (1769-1843)، وهو ممارس غير تقليدي لطب الأعشاب. فقد طوّر مقاربة شديدة البساطة للطب تتعارض تماماً مع الممارسات التقليدية في عصره (انظر أميركا الشمالية، ص 46). وغالباً ما كانت مقاربة طومسون شديدة الفعالية وملائمة لحاجات الناس الذين يعيشون في المناطق الحدودية. وقد حظي نظامه الطبّي الذي كان بحق أقدم شكل من أشكال المعالجة الطبيعية (شكل من أشكال المداواة تعالج فيه الأمراض بالأعشاب والأغذية الطبيعية وضوء الشمس والهواء الطلق) بشهرة واسعة، حيث أتبع ملايين الناس في أميركا الشمالية أساليبه. لكن نجاح طومسون ضعف بعد ظهور أساليب عشبية أكثر تعقيداً، مثل أساليب الانتقائين Eclectics والمطّبعين الطبيعيين Physiomedicalists. في عالم الطب الخصيب في أميركا القرن التاسع عشر، التي شهدت أيضاً ولادة المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة بتقويم العمود الفقري chiropractic.

التأثير الغربي على الطبّ الآسيوي

لعل ممارسات طومسون كان سينظر إليها بشيء من الدهشة في الصين، لكنها كانت ستبدو مألوفة. فلطالما كان هناك جدال في الطب الصيني حول درجة نشوء المرض من البرد ودرجة نشوئه من الحر. فكتاب «حول الأمراض الناتجة عن البرد» Shanghanlun، الذي كتب في القرن الثاني وروج وأعيد تفسيره بتعليقات على مدى الـ 1800 سنة الأخيرة، يوصي بعشبة القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) كعلاج رئيسي عندما يرتجف المريض بالحمى ويتنفس بصعوبة ويشعر بالغثاس. وفي القرن الرابع عشر ميّن وانغ لو Wung Lu بين المرض الناتج عن البرد والمرض الحمّي وعالجهما بطرق مختلفة. وعمد العشابون الصينيون على اختلافهم إلى تفصيل هذا التمييز بإسهاب حتى القرن التاسع عشر.

الجنسنغ يستعمل كدواء
مفوّ في الطب الصيني منذ
أكثر من 5000 سنة.



القرن العشرون والمستقبل

يتمثل الطب في القرن العشرين، بالنسبة لمعظمنا، بالأدوية، مثل المضادات الحيوية وحرق التشخيص والعلاج ذات التقنية العالية. غير أن كثيراً منا يتفاجأ عندما يكتشف أن الأدوية العشبية هي الشكل الأولي للعلاج في قسم كبير من هذا القرن، حتى في الدول الأوروبية.

العلاج. فقد زرع الغصن الصائد (المضاد الحيوي) واستخدم لمحاربة العدوى في مصر القديمة، وفي البيرو في القرن الرابع عشر، وفي الطب الشعبي الأوروبي الحديث.

وفي العقود التي تلت الحرب العالمية الثانية (1939-1945)، عندما بدأ استخدام المضادات الحيوية، بدأ كان عصرًا جديدًا قد انبجح يمكن أن يُقضى فيه على العدوى، ولا تعود الأمراض المهددة للحياة مثل السفلس وذات الرئة Pneumonia والسل من مسببات الرئيسية للموت في العالم المتقدم. وقدم العالم الحديث أيضاً أدوية أخرى شديدة الفعالية مثل

مضادات الالتهاب الستيرويدية، وبدأ أن العنور على أدوية لمعظم الأمراض لم يعد إلا مسألة وقت.

صعود الطب الحيوي

بعد أن اعتاد الأميركيون والأوروبيون على الأدوية التي تقود إلى تحسن العوارض (إن لم نقل الصحة) على المدى القريب، أخذ الجمهور ينظر إلى

الأدوية العشبية على أنها غريبة ومن مخلفات الماضي. وأخذ يتزايد منع ممارسة طب الأعشاب بموجب القانون في أميركا الشمالية ومعظم أنحاء أوروبا، في حين هجر أغنياء في الدول النامية طب الأعشاب لمصلحة الأدوية الجديدة المتوفرة.

وكان ذلك عائداً إلى حد كبير إلى مهنة الطب نفسها التي رأت في طب الأعشاب ارتداداً إلى خرافات الماضي. ومنذ أواخر القرن التاسع عشر، كان هدف منظمات مثل الجمعية الطبية الأميركية والجمعية الطبية البريطانية احتكار الممارسة الطبية التقليدية. وهكذا افتقر طب الأعشاب من نهايته في كثير من البلدان، لا سيما في الولايات المتحدة وبريطانيا. ففي بريطانيا، على سبيل المثال، كانت ممارسة طب الأعشاب دون مؤهلات طبية أمراً غير مشروع بين عامين 1941 و 1968.

عودة المدة

رغم التحاجات الباهرة التي حققتها الأدوية الكيميائية، فقد وقعت أيضاً كوارث مخيفة، أبرزها مأساة التاليدوميد في بريطانيا وألمانيا عندما ولد 3000 طفل مشوه لأمهات تناولن الدواء كمسكن أثناء الحمل. وقد شككت

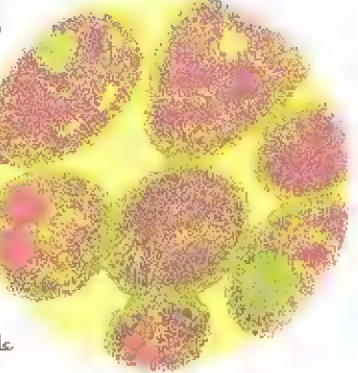
كانت 90 بالمئة من الأدوية التي يصفها الأطباء أو التي تباع دون وصفة طبية ذات أصول عشبية، حتى الثلاثينيات من هذا القرن. ولم تصبح الأدوية المنتجة في المختبرات هي المعيار إلا خلال السنوات الخمسين الأخيرة. فخلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918)، على سبيل المثال، كان الثوم (*Allium sativum*)، ص 56) وطحلب المنافع (*Sphagnum spp.*) يستخدمان بالأطمان في خنادق القتال لتضميد الجراح ومعالجة العدوى. والثوم مضاد حيوي طبيعي ممتاز، وكان أكثر المطهرات المتوفرة فعالية في ذلك الوقت، فيما طحلب المنافع، المجموع من أراضي الخنجر، يشكل ضماداً طبيعياً طاهراً.

العلم والطب

إن تطوير أدوية جديدة في المختبر، إما مستخرجة من نباتات طبية وإما مصنعة، يعود إلى أوائل القرن التاسع عشر، عندما عزل الكيميائيون لأول مرة مكونات مثل المورفين من الحشيش المنوم (*Papaver somniferum*)، ص 242)، والكوكايين من الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص 204). ومنذ ذلك التاريخ، حقق العلماء تقدماً هائلاً في فهم كيفية تأثير المواد الكيميائية المعزولة على الجسم، فضلاً عن كيفية عمل الجسم معاً في كان أو مريضاً. ومنذ ستينيات القرن التاسع عشر، أخذ العلماء وأبرزهم لويس باستور (1822-1895) يتعرفون إلى العضويات الدقيقة المسببة للأمراض المعدية، مثل التدرن (السل) والملاريا. كان من الطبيعي أن يكون الهدف الأول لأولئك العاملين في الأبحاث الطبية السعي وراء إنتاج أدوية تعمل بمثابة رصاصات سحرية موجهة مباشرة نحو العضويات الدقيقة المعنية

وتخليص الجسم من التهديد. وأدى ذلك في نهاية المطاف إلى اكتشاف أو، بدقة أكبر، إعادة اكتشاف البنسلين على يد عدد من العلماء، أبرزهم ألكسندر فلمنج (1881-1955) في سنة 1929، لكن في حين كان علماء القرن العشرين أول من قدر

المضادات الحيوية كأدوية بطريقة علمية، إلا أنهم لم يكونوا أول من استخدمها



صورة مجهرية إلكترونية لطفيلي البلاء مردوم. ينتقل إلى الإنسان عن طريق البعوض ويسبب مرض الملاريا

الطب الغربي وممارسات طب الأعشاب

بالإضافة إلى مبادرة منظمة الصحة العالمية، أظهرت التجربة أن الطب المأثور (طب الأعشاب عادة) والطب الغربي يمكن أن يعمل معاً جنباً إلى جنب، رغم أن العلاقة بينهما غالباً ما تكون معقدة. ويصف ج. م. جانزن Janzen في كتابه «طلب العلاج في زائير السفلى» *The Quest for Therapy in Lower Zair* (University of California Press, 1978)

مثل هذا التفاعل في إفريقيا

«يدرك شعب زائير مزايا الطب الغربي ويسعون إلى جراحته وأدويته ورعاية مستشفياته، لكن خلافاً لما هو متوقع، لم يختف الأطباء الأهليون والعرفاء والمشاورات التقليدية بين الأقرباء بتبني الطب الغربي، بل تطورت «علاقة عملية» تلعب فيها أشكال العلاج المختلفة أدواراً مكملة لا أدواراً تنافسية في فكر الناس وحياتهم».

إن التكلفة العالية للعلاج الطبي الغربي عامل آخر شجع الناس والحكومات على إعادة النظر في العلاج المأثور. ففي الصين والمكسيك وكوبا ومصر وغانا والهند ومغوليا، على سبيل المثال لا الحصر، قُزِع الأروية العشبية بكميات متزايدة وتستخدم بدرجة معينة من قبل ممارسي الطب التقليدي وممارسي الطب المأثور على حد سواء. وعلى غرار ذلك، تطورت أنواع مختلفة من العلاج لسد الاحتياجات المتنوعة بين السكان. وتقدم الهند مثلاً غير عادي عن الخيارات المتوفرة من أنواع الرعاية الطبية. فإلى جانب الأطباء المدربين تدريباً طبياً غربياً تقليدياً، يوجد ممارسون للطب الأيورفيدي مدرّبون تدريباً طبياً، وممارسون للطب الأيورفيدي المأثور، ومدافعون محليون، ومعالجون بالمداداة المثلية homeopaths.

تغيير المواقف

لعل العامل الأهم الذي يقف خلف الاهتمام المتنامي بالطب المتم هو الحالة الصحية المتدنية في المجتمعات الغربية. فقد تمكّن الطب التقليدي من السيطرة بوجه عام على الأمراض المعدية الخطيرة، رغم أن هناك علامات مُقلقة على أن العضويات المعدية أخذت تصبح مقاومة للعلاج بالمضادات الحيوية نتيجة استخدامها جزافاً. لكن يبدو أن الأمراض المزمنة آخذة بالازدياد. ولعل نحو 50 بالمئة من السكان في البلدان الغربية يتناولون يومياً واحداً أو أكثر من الأدوية التقليدية - لحالات متنوعة مثل فرط ضغط الدم والربو والتهاب المفاصل والاكتئاب. وتنفق كثير من الدول الغربية مثل الولايات المتحدة وفرنسا مبالغ هائلة على الرعاية، ومع ذلك، ورغم هذا الاستثمار الهائل، يبقى كثير من السكان غير معافين. بل إن الازدياد الملحوظ لمتوسط العمر في الدول النامية أخذ بالانكماش، ربما نتيجة للملوثات البيئية وتراكم السموم داخل الجسم. لقد أدى التغير في الوعي العام على مر السنين إلى تجدد الاهتمام بطب الأعشاب، بل إن بعض المستحضرات العشبية في الواقع صارت اليوم شائعة الاستعمال لدرجة أنها غدت جزءاً من الحياة اليومية. ومن الأمثلة



«الزراعة بعد تقطيع الأشجار وحرقها» في الغابات المطيرة بالبرازيل تؤدي إلى القضاء على نباتات طبية متوطنة، وتبذل الآن جهود لتقديم بدائل للمزارعين المحليين من أجل الاستفادة من الأرض

هذه الحادثة نقطة انعطاف عند الرأي العام تجاه الأدوية الكيميائية. فبدأ الناس يدركون أن شئناً باهظاً يمكن أن يصاحب فوائد العلاج بالأدوية الصيدلانية الحديثة، وأدى ذلك، إضافة إلى العوامل المذكورة أدناه، إلى تغيير مفاجيء في نظرة الرأي العام إلى طب الأعشاب.

المثال الصيني

شهد طب الأعشاب مكسباً رئيسياً سنة 1949 في الصين عندما استولى ماوتسي تونغ والجيش الأحمر الشيوعي على الحكم في البلاد. كان الطب الغربي التقليدي قد ترسّخ جيداً في الصين في ذلك الوقت، لكن لم يكن لمعظم السكان أي أمل في الوصول إلى المستشفيات الحديثة. نافيك عن الأدوية الجديدة. وبحكم الضرورة، بدأ الطب الصيني المأثور، طب الأعشاب والوخز بالإبر أساساً، يستخدم إلى جانب الطب الغربي التقليدي. فقد كانت السلطات تأمل في توفير أفضل ما في الاثنين. فأنشئت خمس مستشفيات تعليمية للطب الصيني المأثور، حيث كان التدريس يجري على أسس علمية، وبُذلت أيضاً جهود عظيمة لتحسين نوعية الأدوية النباتية.

وخلافاً لاتجاه الطب الغربي التقليدي الذي يجعل المريض أكثر اعتماداً على الطبيب والأجهزة العالية التقنية، يشدد الطب الصيني المأثور، على غرار الأشكال الأخرى للطب المتم، على المسؤولية الشخصية للمريض عن شفائه ويشجع على المقاربة الشمولية للعلاج.

وفي الستينيات، أنشأت الصين أيضاً نظام الأطباء الحفاة. فبعد فترة من التعليم الطبي الأساسي الذي يمزج ما بين طب الأعشاب والوخز بالإبر والممارسات الغربية، كان المتمرنون يرسلون لتقديم الرعاية الصحية لملايين الريفيين الصينيين الذين لا يمكنهم الاستفادة من مرافق المدن لبعدهم عنها. وقد أصبح الأطباء الحفاة في أواخر الستينيات نموذجاً لمنظمة الصحة العالمية التي وضعت استراتيجية شملت ممارسي طب الأعشاب التقليديين في التخطيط لسد احتياجات الرعاية الصحية في الدول النامية.



يستطيع العشابون، بفضل البحث العلمي المتزايد في تركيب الأدوية العشبية وخصائصها، وصف الأعشاب والمستحضرات والجُرع بطريقة دقيقة وفعالة.

يمكن أن تكون يمثل جودة الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض أو أفضل. وقد أخذ هذا الموقف بالتغير لحسن الحظ مع تزايد الأبحاث التي تكشف مقدار فعالية الأدوية العشبية.

تشتهر حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*, ص 104)، وهي عشبة أوروبية الموطن، بخصائصها الشافية للجروح. وقد امتدح جون جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» (Herball, 1597) زيتها باعتبارها «أشمن علاج للجروح العميقة والجروح الداخلية أو للجرب العميقة المثقوبة أو أي جرح يسببه سلاح مسموم... وأنا أعرف أنه لا يوجد أفضل منه في العالم [التشديد من عندنا]، وبعد أربعة قرون، تبين في اختبار معاصر أن حشيشة القلب مضاد قوي للفيروسات، بما في ذلك فيروس العوز المناعي البشري HIV ومتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).

كما أن حشيشة القلب علاج عريق للاكتئاب المعتدل والإرهاق العصبي. فقد بيّنت دراسة بحثية تستند إلى مستشفى في سنة 1993 بالتمسا أنها فعالة مثل العلاجات التقليدية. وآثارها الجانبية منخفضة جداً خلافاً لها. إن حشيشة القلب مثال على كيف أن البحث الحديث يؤكد في الغالب ما كان يُعرف منذ قرون من قبل ممارسي طب الأعشاب. غير أن ممارسي طب الأعشاب اليوم لديهم ميزة هامة - الطريقة التي تعمل بها النبتة داخل الجسم باتت مفهومة بشكل أفضل، لذا يمكن توخي الدقة بشأن الجرعة والتنبيه للآثار الجانبية والثقة في شكل العشبة الذي يؤخذ كدواء. وبالإضافة إلى حشيشة القلب، يجري تفحص كثير من الأعشاب الأخرى بحثاً عن علاجات فعالة لفيروس HIV والإيدز. وتجري اليوم أبحاث على الفُسْطَل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، الذي استخدمه سكان أستراليا الأصليون كسمّ للسهام، والصنوبر الأبيض الياباني (*Pinus parviflora*)، ويمكننا أن نتوقع حدوث زيادة مطردة في

الكثيرة التي يمكن إيرادها زيت الأخرية المحولة evening primrose الذي تستخدمه مئات الآلاف من النساء في بريطانيا للمساعدة في تفريج التورّم الذي يسبق الحيض. يستخرج هذا الزيت من بذور الأخرية المحولة (*Oenothera biennis*, ص 239)، وهي نبتة من أميركا الشمالية. ويوصف زيت النعنع (*Mentha x piperita*, ص 112) لمتلازمة الأمعاء الهیوجة وغيرها من مشكلات الأمعاء، فيما السنّا المكّي (*Cassia senna*, ص 72)، وهو علاج بسيط فعال للإمساك القصير الأمد، هو أكثر الأدوية المستخدمة في العالم.

كذلك فإن ضمامي الوعي بأن حياتنا كبشر متشابكة مع مصير كوكبنا يعزّز أيضاً قيمة الأدوية العشبية. فحلب الأعشاب يتناغم إيكولوجياً مع البيئة طالما اتخذت التدابير للحؤول دون الإفراط في حصاد أنواعه.

العشبية والشمولية

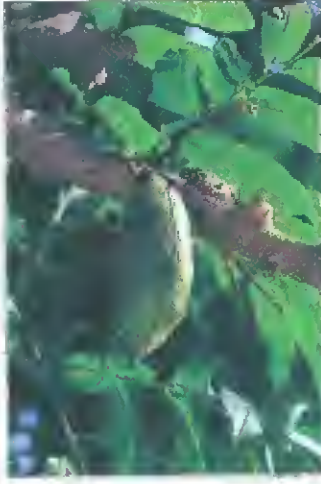
لا تزال «نظرية المرض الجرثومية» التي ترى أن المرض ينشأ عن الاتصال بالعضويات المعدية مقبولة على نطاق واسع في الطب التقليدي. غير أن العشابين الطبيين يعتقدون أن ذلك جزء من الصورة فقط. ففي حين أن أمراضاً مثل الملاريا والتيفوئيد معدية جداً ويمكن أن يُصاب بها أي شخص، ثمة كثير من الأمراض المعدية التي لا تنتقل تلقائياً من شخص إلى آخر. وهكذا يبرز السؤال التالي: ما هو الضعف لدى المريض الذي أتاح «البذرة» العدوى إيجاد أرض خصبة؟ وخلافاً لكثير من الممارسات الطبية التقليدية التي تركز على القضاء على «العلّة» أو الحالة غير السويّة، يتبع طب الأعشاب مقاربة أكثر توازناً فيسعى إلى معالجة الضعف الذي أدى إلى اعتلال الصحة في سياق حياة المريض ككل. ويحدّد العشابون عدة عوامل تقف خلف حدوث المرض. وتشكل علامات وعوارض الجسم أهم المؤشرات، ولكن تؤخذ العوامل الغذائية والعاطفية وحتى الروحية في الحسبان أيضاً.

تحتوي أجسادنا على أكثر من ثلاثة آلاف مليار خلية يجب أن تعمل جميعاً بانسجام إذا أريد الحفاظ على صحة جيدة. وإذا استخدمت الأعشاب بحكمة، فإنها تعمل بالتناغم مع أجسامنا فتبحث مجموعات الخلايا المختلفة على أداء مهامها المحددة داخل الجسم أو تدعمها أو تكبحها.

ربما يكون الأوان قد فات بالطبع لكي يستخدم الأشخاص المصابون بمرض حاد جداً مقاربة عشبية للعلاج. وفي هذه الظروف، يمكن أن تكون الأدوية التقليدية الفعالة، مثل أدوية القلب والمضادات الحيوية والمسكنات، فضلاً عن الجراحة، منقذة للحياة. غير أن نظام الرعاية الصحية الجيد المتوافق مع احتياجات المريض قد يقدم العلاجات العشبية كأول خط للعلاج، فيما يحتفظ بالأدوية التقليدية لتستخدم عند الضرورة فقط.

الأدلة التي تدعم العلاج بالأعشاب

يرى كثير من العلماء الطبيين أنه من المتعذر التسليم بأن الأدوية الطبيعية



يجري اليوم فحص القسطل الأسترالي
كعلاج للإيدز.

(*Ephedra sinica*, ص 93)

والزعرور (*Crataegus*)

(*oxyacantha*, ص 86) والجنكة

(*Ginkgo biloba*, ص 98) وزنبق

الوادي (*Convallaria majalis*, ص

192)، لها فائدة طبية أكبر مما هو

متوقع بفضل الاختلاف الطبيعي

للمكونات داخل النبتة الكاملة. وفي

بعض الأحيان، قد تعود القيمة الطبية

للعشبة بشكل كامل إلى اختلاف

المواد ولا يمكن أن يعاد إنتاجها

بواسطة مكون أو اثنين من مكوناتها

«الفعالة» فحسب.

مستقبل الأعشاب الطبية

إن المشكلة الرئيسية التي يواجهها مستقبل طب الأعشاب تكمن فيما إذا كانت النباتات الطبية والمعرفة الماثورة التي تُرشد إلى استعمالها سوف تقيم وفقاً لما هي عليه، أي كمصدر هائل للأدوية المأمونة والاقتصادية والمتوازنة إيكولوجياً، أو إذا ما كانت ستصبح من نواحي الحياة الأخرى التي تستغل من أجل تحقيق الربح السريع.

ومن المشاكل الأخرى إقناع المتشككين في العالم الطبي بأن طب الأعشاب ليس مجرد بديل رديء للطب التقليدي، وإنما شكل قيم من أشكال العلاج القائمة بنفسها، ففي التجارب التي أجريت لمعرفة فعالية بعض الأعشاب الصينية على مرضى مصابين بالربو في المستشفى المجاني الملكي بلندن في أوائل التسعينيات، دهش الاختصاصيون التقليديون، عندما أدت إضافة عشبة إلى صيغة صينية تضم أعشاباً أخرى، إلى حصول تحسن مذهل عند مريض لم يكن يستجيب سابقاً للعلاج. تقدم هذه القصة دليلاً على المهارة والفن اللذين ينطوي عليهما ممارسة طب الأعشاب. فبصياغة العلاج وفقاً للاحتياجات الفردية للمريض وعلاج السبب الذي يركز عليه المرض، حدثت تحسينات رئيسية. إن هذه المقاربة بعيدة كل البعد عن الرؤية الطبية القياسية التي تستخدم دواء واحداً لعلاج مرض واحد.

يوجد في الهند والصين مقررات تعليمية جامعية في طب الأعشاب منذ عقود من الزمن، وهذه العملية في الغرب أبطأ، رغم أن أول مساق جامعي قبل التخرج في طب الأعشاب في أوروبا الغربية بدأ في جامعة ميدلسكس Middlesex بلندن في سنة 1994. وبجمعها بين المعرفة العشبية الماثورة والعلوم الطبية، فإنها تحاكي التطورات الواسعة النطاق في الصين، وتؤشر على مستقبل يمكن أن يكون بوسع المرضى فيه الاختيار بين المقاربتين التقليدية والعشبية عند التفكير في العلاج الطبي الذي يلائمهم على أفضل وجه.

عدد الأعشاب التي يجري تفحصها من أجل الاستخدام الطبي في المستقبل القريب.

الأعشاب الطبية والأعمال التجارية الكبيرة

أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية، بل حتى أسجة الأشجار والحقول، هي مصادر لأدوية محتملة لا تُقدّر بثمن. ونتيجة لذلك، تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxo، وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بتفحص 13000 نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وهي في صدد أتمتة أبحاثها في هذا المجال، وسوف يكون بوسعها قريباً تفحص نحو مليوني مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

إذا كان ذلك مؤشراً على ما سيأتي، يمكننا أن نتوقع حصول اكتشافات ملحوظة في عالم طب الأعشاب، غير أن هناك مشكلة رئيسية في مقارنة صناعة الدواء، فهي موجهة إلى تطوير مواد كيميائية نباتية معزولة يمكن تخليقها والحصول على براءة اختراع لها، وبواسطة براءة الاختراع، تستطيع الشركة جني أرباح فتسترد الاستثمار الهائل الذي يتطلبه البحث عن الأدوية الجديدة وتطويرها. لكن الأعشاب علاجات كاملة موجودة في الطبيعة، لذا لا يمكن استصدار براءة اختراع لها ولا يجب ذلك. وحتى لو تمكنت الشركات الرئيسية لصناعة الأدوية من العثور على عشبة، مثل حشيشة القلب، ثبت أنها أكثر فعالية وأماناً من الأدوية التقليدية، فإنها تفضل تطوير أدوية كيميائية مصنعة بدلاً من الأدوية العشبية.

تآزر الأعشاب

ثمة كلمة واحدة تميز الأدوية العشبية عن الأدوية التقليدية أكثر من غيرها:

التآزر synergy، فعندما تستخدم

النبتة بأكملها بدلاً من مكوناتها،

تتفاعل الأقسام المختلفة

فتعطي، كما يُظن في الغالب،

تأثيراً علاجياً أكبر من تأثير

الجرعة المكافئة من المكونات

الفعالة المفضلة في الدواء

التقليدي بشكل عام.

وتظهر الأبحاث على

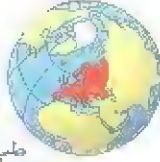
نحو متزايد أن أعشاباً، مثل

النشاي الصحراوي



أثبتت التجارب السريرية الاستخدام
الموروث لحشيشة القلب كعلاج للإرمان
العصبي والاكتئاب.

أوروبا



رغم التفاوتات الإقليمية، فقد نشأت الممارسات العشبية الأوروبية من الجذر المشترك للموروث الكلاسيكي. واليوم يلقى طب الأعشاب شهرة متزايدة في أوروبا، ويسارس في بعض البلدان من قبل الممارسين الطبيين التقليديين فضلاً عن العشّابين المؤهلين.

لقد طوّر كل موروث عشبي رئيسي في العالم إطاراً خاصاً به لتفسير المرض. وفي أوروبا كان نموذج فهم المرض وتفسيره يقوم على «نظرية الأخلاط الأربعة» theory of the four humours، التي استمرت حتى رقت متأخراً من القرن السابع عشر. وضع هذه النظرية جالينوس (131 - 201 م.)، وهو طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس. ولّد جالينوس في برغامون وكان قسم من ممارسته الطبية يشتمل على رعاية مصارع المدينة، ما أتاح له فرصة تعلم التشريح والتعرّف إلى أفضل الأدوية الملائمة لشفاء الجروح. وقد كتب مئات الكتب وكان تأثيره كبيراً على الطب التقليدي والعشبي في أوروبا. ولا تزال الأدوية النباتية حتى اليوم تسمى أحياناً أدوية جالينوسية لتمييزها عن الأدوية المصنّعة.

نظرية الأخلاط الأربعة

طوّر جالينوس أفكاره من نصوص أبقراط (460 - نحو 377 ق.م.) وأرسطو (384-322 ق.م.)، الذي تأثر بدوره بالأفكار المصرية والهندية. عمد أبقراط، في توسيعه للاعتقاد القديم بأن العالم يتكوّن من أربعة عناصر: النار والهواء والتراب والماء، إلى تصنيف الأعشاب باعتبارها تمتلك أربع خصائص: حارة وجافة وباردة ورطبة. ووفقاً لهذه النظرية يوجد أربعة سوائل رئيسية، أو أخلاط humours، في الجسم: الدم والصفراء والسوداء والبلغم. والشخص «المتالي» يمتلك الأخلاط الأربعة بنسب متساوية. غير أن خلطاً واحداً أو أكثر يطغى عند معظم الأشخاص ما يؤدي إلى ظهور أمراض أو شخصيات محددة. مثال ذلك، تؤدي زيادة الصفراء إلى بروز الشخص الغضوب، الذي يرجّح أن يكون سيئ الطبع. صاحب اللون، طموحاً، محباً للانتقام. وكان جالينوس يؤمن أيضاً أن النفس تُستشقى في كل نفس وتعالج في الجسم لتشكل «النفس الحيوية». وتتوقف الحيوية والصحة على التوازن الملائم بين الأخلاط الأربعة والعناصر الأربعة والمزج الصحيح عن طريق النفس الملهمة.

تأثير العشّابين الكلاسيكيين

ثمة كاتبان كلاسيكيان أخران أثرا بقوة على طب الأعشاب الأوروبي الماثور. كتب دسقوريدس (40-90). وهو جراح في الجيش الروماني يوناني المولد، أشمل كتاب في العالم الكلاسيكي عن الأدوية العشبية «المواد الطبية» De Materia Medica استناداً إلى مراقبة نحو 600 نبتة. وجمع بليونس الأرشيد Pliny the Elder (23-79) كتابات مستمدة من أكثر من 400 مؤلف في كتابه «التاريخ الطبيعي» Natural History، أورد فيه، فيما أورد، المعرفة العشبية في ذلك الزمن. ويأتي الكثير من المعرفة الأوروبية الماثورة عن النباتات الطبية من دسقوريدس وبليونس. ومن أهم الأعشاب التي ذكرها الاثنان البيروج المخزني (Mandragora officinarum، ص 230). وقد تُسبت إلى البيروج، الذي له جذر منشعب يشبه شكل الإنسان، قدرات سحرية وعلاجية عظيمة. وقد أوصى به دسقوريدس

خشب غش

جَنبَل
مُحَلَّبالجَنبَل (Humulus lupulifera) (ص 102)
مركّب عاملاً، لكنه يمتص أيضاً وظيفة الهضم.الكافورية (Tussock) (Vaccinium myrtillus) (ص 139)
تطلى الشرجين باعتبارها فتحاً في معالجة الشقيقة.الإخيلية ذات الألف ورقة (Achillea millefolium) (ص 14)
ربما استخدمتها قوات أجيل في حروب طروادة لوقف النزف.حشيشة الملك (Angelica) (A. archangelica) (ص 146)
تعالج عسر الهضم.حبّ القنفذ (Vincetoxicum) (Vincetoxicum) (ص 149)
يلجأ لمشكلات العيش.القُرْص الكبير (Cnicus) (Cnicus) (ص 145)
يعالج فقر الدم.الرُّؤُفَا (Hyssopus) (Hyssopus officinalis) (ص 220)
وصفها أبقراط لعلاج نوات الجيب.إكليل الجين (Rosmarinus officinalis) (ص 125)
يُضادّه تقليدياً لتعسين الذاكرة.النبلسان الأبيض (Andropogon squarrosus) (ص 148)
يرخّي العضلات.عصيات
النبلسان الأبيض



صبيحة الثاردين
المخزني

حشيشة القلب

(Hyssopus officinalis)

عشبة قابضة

ومصادة للفيروسات.

تستخدم على نطاق

واسع في أوروبا

كدواء للأكتئاب.

التقنيع الزيتي

لحشيشة القلب

حشيشة القلب

المجففة

الثاردين المخزني

(Valeriana officinalis)

عشبة جيدة

لثهدئة التوتر العصبي.

عصا الذهب

(Solidago virginica)

عشبة قابضة

تؤخذ لالتقاط الحلق

والنزلة ومشكلات

السيل البولي

الأقربون المخزني

(Calendula officinalis)

عشبة جيدة

لجك الدلتهب عند

الحسنيين

بذلات اقربون مغزني

عشبة ومجففة

الفصل
الربيع
قسم الجسم
القلب

الخلط
الدم
المزاج
سوي

النار

رطب

جاف

الماء

الهواء

بارد

جاف

الخراب

الفصل
الخريف
قسم الجسم
الطحال

الخلط
السوداء
المزاج
سوداوي

النظريّة القديمة للأخلاط الأربعة تقول إن هناك أربعة سوائل داخل الجسم، السوداء والبلغم والصفراء والدم، يقابلها أربعة عناصر (التراب والماء والهواء والنار) والفصول الأربعة ونواح أخرى من العالم الطبيعي. ظل الأطباء حتى القرن السابع عشر يعتقدون أن عدم التوازن في نظام الأخلاط يسبب المرض العقلي والبدني.

لعلاج كثير من العلل، منها الأرق والتهاب العينين.

بانتهاء الإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع الميلادي، انتقل الجدل حول كيفية نشوء المرض وكيفية علاجه إلى الشرق، وبحلول القرن التاسع، كان الأطباء المسلمون قد ترجموا قسماً كبيراً من أعمال جالينوس إلى العربية، فانتشرت أفكاره في الطب العربي حتى القرون الوسطى، وتأثر بها ابن سينا (980-1037). وبعد ذلك في القرون الوسطى، ترجمت كتابات جالينوس مجدداً إلى اللاتينية من العربية وسادت أفكاره لمدة 400 سنة وطلّقت باجتهاد في الطب الأوروبي. بل إن كليات الطب الجامعية في القرنين السادس عشر والسابع عشر كانت تعطي للطلاب تدريباً أكاديمياً في مبادئ نظام الأخلاط كما وضعه جالينوس، فكانوا يتعلمون كيف يشخصون وجود عدم توازن في الأخلاط وطرق استعادة التوازن، لا سيما بواسطة الحجامة bloodletting والتسهيل purging (انظر ص 21-22).

الطباعة وطب الأعشاب

أدى اختراع الطباعة في القرن الخامس عشر إلى تغيير وجه طب الأعشاب في أوروبا. فقبل ذلك التاريخ، كان الطب الشعبي الأوروبي يتناقل من جيل إلى جيل. ورغم وجود بعض الكتب عن الأعشاب الطبية مكتوبة بالأنكلوسكسونية والأيسلندية والويلزية، فقد كان التراث شفهياً بمعظمه.

وخلال القرون التالية نشرت كتب الأعشاب الطبية في كل أنحاء أوروبا بلغات مختلفة، ما جعل قوائم الأعشاب المقتنّة وتطبيقاتها في متناول الجمهور العام، لا أولئك الذين يعرفون اللاتينية فحسب. ومع ارتفاع نسب التعليم، استخدمت النسوة بوجه خاص النصائح التي توردها كتب الأعشاب لعلاج عائلاتهن.

كانت كتب الأعشاب الطبية في بعض الحالات مكتوبة من

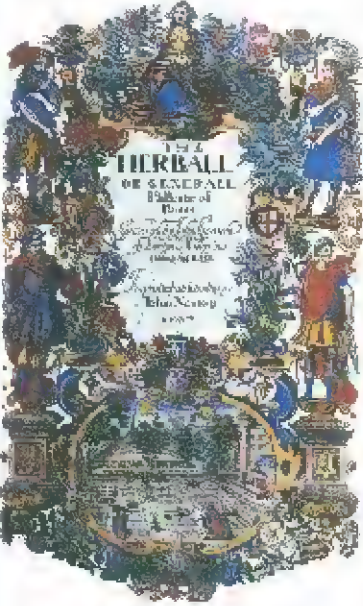
قبل أطباء، وتعكس إلى حد كبير كتابات المؤلفين الكلاسيكيين مثل دسقوريدس. وفي حالات أخرى كانت تستند مباشرة إلى الخبرة الشخصية، ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الكتابان الإنكليزيان اللذان ألفهما جون جيرارد (1597) Gerard ونيكولاس كليبير (1652) Culpeper.

من الواضح أن كتاب جيرارد «الأعشاب الطبية» (The Herbal) هو من عمل بستانى لا ممارس طب عشبى، لكنه مع ذلك معين من المعلومات. فالكتاب يضم كثيراً من النباتات التي أحضرها التجار والمستكشفون إلى أوروبا.

جرى استخدام كتاب كليبير «الطبيب الإنكليزي» (The English Physician) على نطاق واسع ككتاب مرجعي منذ نشره. وهو مزيج من الخبرة الشخصية والعملية من الطب الأوروبي المأثور والفكر التجريبي، وقد عين لكل عشب «درجة حرارة»، واستخدام ضمن نظام الأخطاء، وكوكب مسطر وعلامة نجمية. وعلى غرار كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، يتمتع هذا الكتاب بميزة استناده إلى المراقبة الدقيقة والخبرة الواسعة في استخدام الأدوية العشبية.

الأعشاب الدخيلة والأدوية المصنعة

أطلق الاستخدام الواسع للأعشاب الدخيلة foreign herbs في القرن السابع عشر جداً حامياً حول القيمة النسبية للأعشاب الأوروبية المحلية، لكن ذلك النقاش لم يكن يعني غالبية السكان لأن الأعشاب المستوردة كانت خارج إمكاناتهم الشرائية. وفي النهاية، أحدث ذلك صدعاً في طب الأعشاب. فالفقراء والريفيون



كتاب «الأعشاب الطبية» لجون جيرارد الذي نشر سنة 1597، هو أحد النصوص الكلاسيكية حول النباتات المستخدمة في العلاج.

كانوا يستخدمون الأعشاب المتوفرة محلياً، في حين أن سكان المدن الموسرين والأرستقراطيين كان يستخدمون نباتات ذات أصول أجنبية يصنفها أطباء متدربون في الجامعات. ومع بداية القرن الثامن عشر، كان نحو 70 بالمئة من الأدوية العشبية المخزونة عند الصيدالة مستوردة. وبمرور الزمن تطور طب الأعشاب المديني إلى الطب العلمي التقليدي الذي أنكر جذوره العشبية ونظر إلى الأدوية العشبية نظرة دونية. وعندما رسخ الطب التقليدي احتكاره للممارسة الطبية - في معظم البلدان الأوروبية بنهاية القرن التاسع عشر - صار (ولا يزال في كثير من الحالات) من غير المشروع ممارسة طب الأعشاب دون إجازة طبية. ففي اليونان، تعرض العشابيون، الذين يعرفون باسم «كومبويانيت» komboyani.ites للاضطهاد، وصارت الكلمة نفسها إهانة تعني «نصاباً» أو «دجلاً». وفي فرنسا وإيطاليا، تعرض العشابيون للسجن بسبب تقديم العلاج لمرضاهم. وتمثل النهضة التي شهدها طب الأعشاب في الـ 25 سنة الأخيرة بارقة أمل بأن يتغير هذا المنع الرسمي.

الممارسون المعاصرون

يتفاوت نمط طب الأعشاب في أوروبا بشكل ملحوظ اليوم، لكن ثمة خيط مشترك بين جميع التقاليد الموروثة والممارسات. فمعظم العشابين الأوروبيين يستخدمون أساليب معهودة، فيبحثون عن علامات العدوى والالتهاب على سبيل المثال. غير أن معظمهم أيضاً

كاثورية محفلة
الزعروون الشائك
(Crataegus)
له تأثير مقو
ملحوظ للقلب.

أزهار وخضات
الزعروون الشائك
المحفلة

زهرة الربيع
(Pulsatilla)
من 254 ص
تساعد في تهدئة ما
أسماه جون جيرارد
«الاحتياج».

الصعتر الشائع
(Thymus vulgaris)
من 142 ص
مطهرة ومقوية
جيدة. وهي فعالة
جداً كمعالج لعدوى
الصدر.

القمعية الأرجوانية
(Digitalis purpurea)
من 199 ص
للتهجيتا ليس، وهو
منبه للقلب يستخدم
على نطاق واسع.

البنتفسج الثلاثي
الأزواني
(Viola rotundifolia)
من 280 ص
يعالج السعال
والإنفلونزا.

الخزامى المخزنية
(Lavandula officinalis)
من 197 ص
تعمل زيتاً
عطرياً جيداً كمعالج
إسعاف أولي للمسحات
الحشوات يحررق
الشمس.



يحاولون رسم صورة عريضة شاملة ويضعون المرض في سياق حياة المريض ككل. وبعد ذلك يختارون الأدوية العشبية ويوصون بإجراء تغييرات ملائمة لنظام الغذاء ونمط العيش تتيح لقوى الجسم التي تعيد تجديد نفسها، وهي المكافء الحديث «لروح الحيوية»، إعادة العافية إلى الجسم من جديد. ربما يستغرق الشفاء أكثر مما يتطلبه العلاج بالطب التقليدي، غير أن التفريغ يكون دائماً بشكل عام ومن دون آثار جانبية.

يمكن، على سبيل المثال، علاج مريض بالقرحة المعدية بتشكيلة من عدة أعشاب مثل ملكة السروج (*Filipindula ulmaria*، ص 96) والجابونتي (*Chamomilla recutita*، ص 76) والخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163) وست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66) لتلطيف الالتهاب وحماية البطانة الداخلية للمعدة وقبضها وتقليل الإنتاج الزائد للحمض. ويتوجه الممارسون العشبيون أيضاً نحو العادات الغذائية الرديئة والوضعات السيئة والكرب، وكلها أوضاع قد تقوّض قدرة الجسم على الشفاء. وتُعكس مثل هذه المشكلات بواسطة الأعشاب لتفريغ الكرب ونظام غذائي غني بالخضار والفاكهة غير الحمضية والتحارين.

أعشاب شهيرة

لا تزال الأعشاب المحلية مشهورة جداً في طب الأعشاب الأوروبي. فنباتات الألب، مثل زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170) وشقائق النعمان (*Anemone pulsatilla*، ص 165)، يشيع استخدامها في طب الأعشاب السويسري والألماني والإيطالي والفرنسي، في حين أن السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) يحظى بإعجاب كبير في بريطانيا، وهناك أيضاً طلب كبير على الأعشاب الدخيلة. فشجرة الجنكة الصينية (*Ginkgo biloba*، ص 96)، التي تحسّن دوران الدم في الرأس وتنشط الذاكرة، تزرع اليوم في المزارع الكبيرة بفرنسا، وصارت الدواء الأكثر مبيعاً في ألمانيا سنة 1992.

التراث الأوروبي والمستقبل

تزداد مبيعات الأدوية العشبية التي تباع من دون وصفة طبية بسرعة مثيرة في أوروبا. فقد ارتفعت المبيعات في بريطانيا بين 1990 و 1995 بنسبة 25 بالمئة. ويحظى طب الأعشاب (العلاج بالنبات) بتقدير كبير في ألمانيا لدرجة أن الأطباء المربين تدريباً تقليدياً يقومون بوصف الأعشاب بشكل روتيني إلى جانب الأدوية المعهودة. بالمقابل، يمارس

طب الأعشاب في بريطانيا من قبل أشخاص خضعوا لتدريب في معاهد طب الأعشاب لا كليات الطب التقليدي. والصورة مختلفة أيضاً في إسبانيا، فبعض الأطباء يصفون أدوية عشبية، لكن العشابين التقليديين لا يزالون يمارسون المهنة. وهم يتعلمون بالتمهّن ويجمعون الأعشاب الطبية من البراري ويحضرون الأدوية بأنفسهم.

ولا يزال من غير المعروف كيف سيتغير الاتحاد الأوروبي تشريع الممارسة السليمة لكل من الأنماط الثلاثة لطب الأعشاب، لكن لكل منها أن يقدم مساهمته في المستقبل ويكون لدى الناس حرية اختيار العلاج الذي يتوافق مع أفكارهم وأصنافهم.



كان المعالجون في أوروبا القرون الوسطى يسمون في الغالب إلى استعادة توازن الجسم بواسطة الحجامة والتبصيل والمستحضرات التي تسبب القيء

العقيق (*Rubus fruticosus*) ص 261
نبات عطيرة صرة للبول، أوصى بها الأطباء الكلاسيكيون.

يكتل الحبل النخري

الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*) ص 163
علاج مللطف لالتهاب المعدة وعلازمة الأمعاء الهرجة وقداشحة القلب الإغريقي بليثوس باعتباره علاجاً شاملاً

أزهار الخطمي

الجرشف البري (*Carduus marianus*) ص 71
يحمي الكبد من التلف

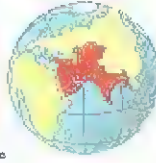
برشحات الجرشف البري

البيلسان الأسود (*Sanguinaria nigra*) ص 131
يساعد في تفريغ حمى الكلى

القصعين (*Satureia officinalis*) ص 130
كانت تعتبر علاجاً شاملاً في القرون الوسطى

الهند

إن الطبّ الأيورفيدي هو الموروث العشبي السائد في الهند والأقاليم المحيطة. ويعتقد أنه أقدم نظام للعلاج في العالم، بل إنه متقدم في الزمن على الطبّ الصيني. واليوم، تشجعه الحكومة بقوة كبديل للطبّ العربي التقليدي.



يشق اسم أيورفيدا من كلمتين هندية: «أيور» ayur وتعني الحياة، و«فيدا» veda وتعني معرفة أو علم. الطبّ الأيورفيدي ليس مجرد نظام للعلاج، إنه طريقة للحياة تضم العلم والدين والفلسفة فتزويد الرفاه وتطيل العمر وتؤدي في نهاية المطاف إلى تحقيق الذات. وهو يهدف إلى إحداث وحدة بين الصحة البدنية والعاطفية والروحية. وتمكّن هذه الحالة الفرد من الدخول في علاقة منسجمة مع الوعي الكوني.

الأصول المبكرة

تطوّرت الأيورفيدا على مدى 5000 سنة في المناطق النائية من الهمالايا من الحكمة العميقة للمعلّمين المتنوّرين روحياً، وقد انتقلت تعاليمهم شفاهاً من معلّم إلى طالب علم، واستقرت في نهاية المطاف في الشعر السنسكريتي المعروف بالفيدا Vedas. هذه الكتابات التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م هي عصارة المعرفة التاريخية والدينية والفلسفية والعلمية، وتشكّل أساس التراث الثقافي الهندي. وأكثر هذه النصوص أهمية «ريغ فيدا» Rig Veda و«أثارفا فيدا» Atharva Veda.

في نحو سنة 800 ق.م، أنشأ يونارفاسو أثريا Punarvasu Atreya أول كلية طبّ أيورفيدي، وقام هو وتلاميذه بتدوين المعرفة الطبية في رسائل كان لها تأثير كبير على شاراكا Charaka، وهو باحث عاش ودرّس حوالي سنة 700 ق.م. تصف كتاباته، شاراكا سمهيته Charaka Samhita 1500 نبعة، وتحدد 350 منها كأدوية قيّمة. ولا يزال ممارسو الطبّ الأيورفيدي يرجعون إلى هذا النص المرجعي الرئيسي حتى الآن، والعمل الرئيسي الثاني هو «سوسروتا سمهيته» Susruta samhita، وقد كتب بعد قرن من الزمن، ويشكّل أساس الجراحة الحديثة ولا يزال يُرجع إليه حتى اليوم.

تأثير الأيورفيدا

ترجع جذور أنظمة الطبّ الأخرى مثل الطبّ الصيني والتبتي والإسلامي (الطبّ الأوناني) إلى الأيورفيدا. فعلى سبيل المثال، كان بوذا

(ولد نحو سنة 550 ق.م.) من أتباع الأيورفيدا، وتوافق انتشار البوذية في التبت في القرون التالية مع تزايد ممارسة الأيورفيدا

كانت الحضارات القديمة تتصل بعضها ببعض بواسطة الطرق التجارية، فالتجار العرب نشروا المعرفة الهندية بالنباتات فدرس الأطباء العرب الطبّ الأيورفيدي، وأدرجوا النباتات الهندية في موادهم الطبيّة



التي نقول استخدم طبياً منذ آلاف السنين في الهند تجفف البراعم في الهواء الطلق.

جوز الطيب وفنر، *Stevia fragrans* ص 112 هما قسمان مختلفان من شجرة واحدة، يوصف في الهند بمعجون جوز الطيب على الإكزيمة، فيما قشور جوز الطيب عشبة مدققة لعلاج عدوى المعدة

جوزة الطيب

قشرة جوزة الطيب

حبّ الزيمبان *(Ziziphus jamaicensis)* ص 114 يزرع في الثلاث في أغنية المعابد في الهند يستخدم في الطبّ الأيورفيدي لوقاية القلب، وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أنه يخفّف ضغط الدم.

حبّ الزيمبان الغض

بذور حبّ الزيمبان

حبّ القلب *Cordia allamanda* ص 181 app تستخدم في طبّ الأعشاب الهندي لإحداث الحشيش عند تأخره

الكركم الصجاغي *(Curcuma longa)* ص 34 علاج أيورفيدي تقليدي لليرقان

نظور طب الأعشاب

إن تأثير نمط حياتنا على بنية جسمنا، أي «براكروتي»، ويدعى «فاكروتي» vakruti، يؤثر بشدة على الصحة العامة، وربما خلل بتوازن «الدوشا».

وينشأ المرض أيضاً إذا ما انقطع دفق الطاقة «البرانا» prana حول الجسم، ينتقل دفق الطاقة عبر مراكز «الشاكرا» السبعة (مراكز الطاقة البدنية) الموجودة في نقاط مختلفة على طول العمود الفقري، من تاج الرأس إلى العنق، فإذا ما أعيق تدفق الطاقة بين هذه المراكز، يزداد احتمال اعتلال الصحة.

زيارة ممارس أيورفيدي

يقيم الممارس الأيورفيدي بعناية بنية الجسم (براكروتي) ونمط الحياة (فاكروتي) أولاً، وينظري ذلك على أخذ سجل مفصل للحالة وفحص الجسم بعناية، ويهتم بالبنية وخطوط الوجه والكفين ونوع البشرة والشعر، وكلها تشير إلى نواح أعمق لحالة المريض. غير أن الأسس الرئيسية التي يركز عليها التشخيص هي مظهر اللسان وسرعة النبض، ومن هذه الناحية، ثمة أشياء مشتركة كثيرة مع الطب الصيني والتبتي، حيث يتمتع هذان المؤشران أيضاً بأهمية كبيرة. وقد طوّر الممارسون الأيورفيديون أسلوباً معقداً جداً لقياس نبض المريض، يتطلب سنوات طويلة من الخبرة.

عندما يُشخص اختلال في توازن «الدوشا»، يُعطى علاج طبي ونُصحَ بشأن نمط الحياة. تكون الخطوة الأولى إزالة السموم، وتشمل القيء العلاجي والتسهيل والحقن الشرجية وإعطاء الدواء في الأنف وتنقية الدم.

خصائص العلاج

تقع المعالجات اللاحقة في ثلاث فئات رئيسية: أدوية ذات أصول طبيعية وأنظمة غذائية وتعديلات سلوكية. ونصنف الأدوية والأغذية والأنشطة الحياتية وفقاً لتأثيرها على عناصر «الدوشا» الثلاثة، مثلاً، يتميز العارض الصحي المترافق مع فرط «الكافا»، وهو عنصر الماء، بالهزلة وفرط الوزن واحتباس الماء والوسن lethargy. ويصف الممارس تناول أغذية دافئة جافة وخفيفة، لأن نوعية «الكافا» باردة ورطبة، ويُنصح أيضاً بتجنب الأغذية الباردة الرطبة (مثل منتجات القمح والسكر والحليب) التي تزيد «الكافا». وقد تضم الأدوية العشبية توابل مدققة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) وقرقة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80)، والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70)، فضلاً عن مواد مرّة مثل الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والألوة (*Aloe vera*، ص 57).

ويتوقف اختيار العلاج العشبي على «نوعيته» أو «طاقته» التي تحددها الأيورفيدا وفقاً لعشرين خاصية، مثل حار أو بارد أو رطب أو جاف أو ثقيل أو خفيف، كما تصنف الأيورفيدا أيضاً الأدوية وفقاً لست نكهات، حلوة وحامضة ومالحة ومرّة وحريفة ولاذعة. المواد الحلوة والحامضة والمالحة تزيد الماء «الكافا» وتنقص الهواء «الفاتا»، والأدوية المرّة والحريفة واللاذعة تزيد الهواء وتنقص الماء والأعشاب الحامضة والمالحة والحريفة تزيد النار «البيتا».

المستحضرات والعلاجات

تشمل الأدوية الأيورفيدية، بالإضافة إلى المستخلصات النباتية، العسل والحليب. وفي بعض الأحيان، تضاف جرعات صغيرة من المعادن مثل الملح. تأخذ العلاجات

الوج (Acorus)
calamus، ص 93
يؤخذ جذوره كسفو
وباهي.

وج غض

وج سجل

الكبريتا
(Suepla chusang)
ص 135
عشبة شديدة
المراة تستخدم
لعلاج فرط «البيتا»
(النار) الذي تشير إليه
الحصى ومشاكل الكبد

الرمان (Punica granatum)
ص 257
يستخدم لصنع
علاج أيورفيدي تقليدي
للرّحار

زهرة الرمان

ثمرة الرمان

الشاي
(Camellia sinensis)
ص 179
قايض
ومقو.

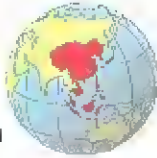
الزنجبيل المخزلي
(Zingiber officinale)
ص 153
يعرف في
الأيورفيدا باسم
«العلاج الشامل»
يساعد بشكل خاص
في تفريغ الغثيان
وعسر الهضم

جذر الزنجبيل

مسحوق
الزنجبيل

الصين

يُبقى التراث العشبي الصيني محافظاً على سلامته في القرن العشرين، وهو يخلط في الصين بمكانة مساوية للطب التقليدي الغربي. وتقوم اليوم كثير من الجامعات الصينية بتدريس طب الأعشاب وإجراء أبحاث حوله. وذلك عامل ذو أهمية جاسمة في عودة بروز طب الأعشاب في جميع أنحاء العالم.



تطوّر الطب الصيني المأثور والتراث العشبي الذي يشكّل جزءاً منه بشكل منفصل عن الطب الشعبي الصيني. فقد نشأ عن أفكار مدوّنة بين سنة 200 ق.م. وسنة 100 ميلادية في كتاب «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» *Huang Di Nei Jing*. ويستند هذا الكتاب إلى مراقبة دقيقة للطبيعة وفهم عميق لطريقة خضوع كل ما هو حي إلى قوانين الطبيعة. ويضم مفاهيم أساسية في الطب الصيني المأثور، بما في ذلك «الين» yin و «اليانغ» yang، والعناصر الخمسة *wu xing*، ونظرية تأثير الطبيعة على الصحة. في الطب الصيني المأثور، يعتبر العيش بتناغم مع هذه المبادئ مفتاح العافية وظول العمر. ووفقاً «لتحفة الإمبراطور الأصفر»، كان أبناء الأجيال السابقة يعيشون مناث السنين، وكانت بناهم الجسمية قوية لدرجة أن الشفاء من المرض يتم بالتعاويذ فحسب. وفي رقت لاحق فقط، عندما تراجعت حيوية الإنسان، أو الكي qi، وصار الناس «مفرطي النشاط... سالكين طريقاً معاكساً لمتعة الحياة»، أصبح طب الأعشاب والوخز بالإبر والفروع الأخرى من الطب الصيني المأثور أمراً ضرورياً.

النظريات الرئيسية

خلافاً للموروثات العشبية الأخرى التي لها نظرية موحدة لعقلة الداء والمرض (النظرية الأوروبية للأخلاق الأربعة، على سبيل المثال)، يوجد في الطب الصيني المأثور نظامان مختلفان تماماً، نظرية «الين» و «اليانغ» والعناصر الخمسة. وقد تطوّر كل منفصل عن الآخر في الصين. ولم يُعترف بنظام العناصر الخمسة ويدمج في الطب الصيني إلا في أثناء



الصيدلانيون العشبيون، مشهد مأخوذ في شوارع هونغ كونغ تُصاغ الوصفات أثناء مداولة العشاب مع المريض، ثم يحصل المريض على الأعشاب الملائمة.

البطباط المزهّر
(*Polygonum multiflorum*)
ص. 121
أقدم عشبة صينية معروفة، تستخدم للوقاية من الهم

حبشينة الملك الصينية
(*Angelica sinensis*)
ص. 54
مأخوذة من علايين الصينيات كغرس للأهم

الخولنجان الصيني
(*Alpinia officinarum*)
ص. 55
عشبة مشهورة تستخدم للأهم

القرصة الصينية
(*Cinnamomum cassia*)
ص. 80
عشبة مشهورة تُباع بوزن الدم

الباتنجو
(*Notopogon japonicus*)
ص. 138
تستخدم في الصين للزكام، وخاصة التي تصحبها الالتهابات والمفاصل

أقرامس الجنة

الجنة
(*Ginkgo biloba*)
ص. 98
تنتشر في أستراليا واورانيا من أكثر الأدوية مبيهاً في أوروبا

بجور الجنة

أوراق الجنة

الباسمين الأبيض
(*Jasminum officinale*)
انظر الباسمين كبير الزهر
(*Grandiflorum*)
ص. 223
عشبة عطرية تستخدم لمعالجة الاكتئاب.





الخشب

الفصل الربيع المناخ شديد الرياح الانتفاخ الغضب
المذاق حامض العنبرة المرسيل الصيني الفجل ذات
أجزاء الجسم الكلى، المسفراء، العيون، الأوتار



النار

الفصل الصيف
المناخ حار
الانتفاخ المرح
الضمة الزاوية الكفي
الفعل صرير
المذاق مر
أجزاء الجسم
قلب، المرى، الحقيق،
اللسان، الأوعية الدموية



الماء

الفصل الشتاء
المناخ بارد
الانتفاخ الخوف
المذاق مالح
العنبرة عشبة البراسير
الصينية
الفعل مصرف للسوائل
أجزاء الجسم الكليتان،
المثانة، العظام، الأذنان،
الشعر



المعدن

الفصل الخريف المناخ حاد
الانتفاخ الحزير المذاق حريف
العنبرة الزنبوب الفجل منه، جذري
أجزاء الجسم الرئتان، المعى، الغليظ، الأنف،
الجلد



التراب

الفصل آخر الصيف المناخ رطب
الانتفاخ التأمل المذاق حلو
العنبرة الغلاب الفجل مفتو، منشط
أجزاء الجسم الطحال، المعدة، الفم، اللحم

نظرية العناصر الخمسة القديمة يستخدمها الصينيون عند كتابة الوصفات. وهي تربط الاعتقاد بالعالم الطبيعي، بما في ذلك العناصر والفصول وأجزاء الجسم، وفي الحركة الدائرية يقود كل عنصر إلى الذي يليه (مثلاً، الشتاء يؤدي إلى الربيع) والحركة ذات الزوايا الخمس حركة مسيطرة يكتسب كل عنصر فيها العنصر الآخر

حكم سلالة سونغ (960-1279). ولا تزال الاختلافات بين هاتين النظريتين تنعكس حتى اليوم في أساليب الممارسين في التشخيص والعلاج.

في الفكر الصيني، كل شيء في الكون يتألف من «الين» و «اليانغ»، وهما الكلمتان اللتان استخدمتا أولاً للإشارة إلى الجانب المظلم والجانب المنير من الوادي. ويحتوي كل شيء على نواحي «ين» و «يانغ»، أو النقيضين المتممين، مثل النهار والليل، أو الصعود والهبوط، أو الرطوبة والجفاف. ويمكن أن تنقسم كل فئة «ين» أو «يانغ» بدورها إلى أقسام فرعية، بحيث أنه إذا كان مقدّم الجسم «يناً» بالنسبة إلى الخلف، وهو «يانغ»، يكون البطن «يناً» بالنسبة إلى الصدر، وهو «يانغ».

تربط نظرية العناصر الخمسة مكونات العالم الطبيعي، وهي الخشب والنار والتراب والمعدن والماء، بعناصر جوهرية أخرى مثل الفصول والانفعالات وأجزاء الجسم، ويؤدي كل عنصر إلى العنصر التالي بطريقة محيطية (انظر الرسم أعلاه). ولهذا السبب يمكن أن يوصف النظام بشكل أدق باعتباره المراحل الخمس التي تمثل سيروية الحركة المستمرة في الحياة. وتلعب العناصر الخمسة دوراً مركزياً في طب الأعشاب الصيني، وبخاصة في تصنيف مذاقات الأعشاب وأجزاء الجسم في مجموعات.

التشخيص والعلاج

بدلاً من البحث عن أسباب المرض، يبتدئ الممارسون الصينيون أنماط عدم الانسجام، وهي تعبر عن عدم التوازن بين «الين» و «اليانغ». وتوجّه عناية خاصة لقراءة النبض واللسان، وكلاهما هامان جداً من أجل التشخيص الدقيق، إن اعتلال الصحة ينجم عن نقص أو زيادة في «الين» أو «اليانغ»، فالزكام، مثلاً، لا ينتج عن فيروس فحسب (رغم أن ذلك هو السبب)، بل هو أيضاً علامة على أن الجسم لا يتكيف مع العناصر الخارجية مثل «الرياح - الحرارة» أو «الرياح - البرد» أو «الصيف - الحرارة».

ويشير ارتفاع الحرارة إلى زيادة «اليانغ»، وتنتج القشعريرة عن زيادة «الين». ويمكن فن

المعقولة المخزنية

(Hogadon)
الزهر (Santalum)
يعمل لعلاج الإسهال

الزهر (Santalum)
يعمل لعلاج الإسهال

فطر التوتوب
(Santalum)
يعمل لعلاج الإسهال

البخنة الثلاثية
(Clematis)
يعمل لعلاج الإسهال

الجسيم (Pimenta)
يعمل لعلاج الإسهال

مغلي الحنسنج
جزر
الجسيم

السوسيل
(Solanum)
يعمل لعلاج الإسهال

التوت الأبيض
(Alnus)
يعمل لعلاج الإسهال

القرودمان
(Cuscuta)
يعمل لعلاج الإسهال

الجينج جيا
(Ginseng)
يعمل لعلاج الإسهال

لممارس العشبي الصيني في استعادة التناغم بين «الين» و «اليانغ» ضمن جسم المريض، وبين المريض والعالم بصورة عامّة.

الأعشاب الصينية

تتألف عدد الأعشاب الطبية على مرّ السنين، وتضم «موسوعة المواد الطبية الصينية التقليدية» *Encyclopedia of Traditional Chinese Medical Substances* لعام 1977 نحو 5757 مدخلاً معظمها من الأعشاب. وقد ساعدت الثورة الشيوعية في ارتفاع عدد النباتات المستخدمة في الطبّ الصيني المأثور لأن الأعشاب التي كانت تستخدم سابقاً في الطبّ الشعبي فحسب أدخلت في التراث العشبي.

ومع تطوّر التراث العشبي ضمن الطبّ الصيني المأثور، ارتبط مذاق الأعشاب وخصائصها الأخرى ارتباطاً وثيقاً باستخداماتها العلاجية. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandmen's Classic*، الموضوع في القرن الأول الميلادي، 252 دواء عشبياً مع تحديد مذاقها و«حرارتها». ولا يزال العشّابون الصينيون اليوم يربطون مذاق العشبة وحرارتها باستخدامها العلاجي. فالأعشاب ذات المذاق الحلو مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) توصف للتقوية والتنسيق والترطيب، في حين تستخدم الأعشاب ذات المذاق المرّ مثل القويّسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) لتصريف «الرطوبة» المفرطة وتجفيفها. وتستخدم الأعشاب ذات المذاق الحارّ لعلاج حالات «البرد» والعكس بالعكس. وهكذا فإنّ مذاق العشبة وحرارتها يربطانها بأنواع محددة من الأمراض. مثال ذلك، الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص

133)، وهو مرّ المذاق و«بارد» عشبة مجفّقة ومبرّدة تستخدم في حالات الحمى والتهيجيّة *irritability* التي تنشأ عن الحرارة المفرطة.

تناول الأدوية

يعتمد التراث الصيني على الصيغ، أو التركيب، وهي أمزجة محدّدة من الأعشاب أثبتت فعاليتها كمقوّيات أو علاجات لأمراض معيّنة. وكثير منها متوفّر بدون وصفة

ويستخدمه ملايين الأشخاص يومياً في الصين والعالم. وغالباً ما يأخذ العشّابون الصينيون صيغة أو تركيبة كنقطة انطلاق ثم يضيفون أعشاباً أخرى إلى المزيج. وهناك مئات الصيغ، من أشهرها «الشوربة الرباعية» *Four Things Soup*، وهي مقوّة يعطى لتنظيم دورة الحيض وتقوية الجهاز التناسلي. وتتكوّن من حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) والرّممانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والأنجذان (*Ligusticum wallachii*) والفاونيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115). يستخدم طبّ الأعشاب الصيني الصيغات أو الخلاصات الكحولية للأعشاب، ولكن بشكل نادر. ويُعطى المرضى عادة أمزجة من الجذور واللحاء، لتؤخذ كمغلي مرتين أو ثلاثة يومياً.

التأثير الصيني في اليابان وكوريا

تأثرت اليابان وكوريا تأثيراً قوياً بالأفكار والممارسات الطبية الصينية. وترجع أصول «الكامبو» *Kampo*، وهو الطبّ الياباني المأثور، إلى القرن الخامس الميلادي عندما أدخل الرهبان البوذيون الكوريون فنون العلاج، المشتقة بمعظمها من الطبّ الصيني، إلى اليابان.

أقحوان

الحدائق

(*Chrysanthemum* K)

ص 77

شهر كتقريب مرخ، كما

أما بعض البصر.

جذور القديرة

القرية

(*Cordata yachuan*)

ص 85

ذات فعل قوي

مستقرّ للألم.

صنعة القرية

العراير البرتقالي اللون

(*Frutilla umbeliga*)

ص 211

يؤخذ في

شرقي الصين للسعال

والتهاب القصبات.

الأجزاء الجولية للقرود
الصيني

خيط الذهب الصيني

(*Crypta chinensis*)

ص 192

ثبت أنه ينظف

من السّل في اختيار

سريجي.

خاتم سليمان الغنبر

(*Polygonum*) الزهر

(*antigonum* ص 121)

يعتقد أنه يبرّز الكلى

(الروح الحورية) في

حذر، ويؤخذ لإطالة

العمر.

الإنيام الصيني

(*Duracosi japonica*)

ص 201

يستخدم في

حبة الكونيات

الشماتية. وهو علاج

صيني تقليدي

للسكري.

السدر

(*Ziziphus japonica*)

ص 201

يستخدم في

الغالب الصيني

ويعطى الروج.

وفي القرن التالي، أرسلت الإمبراطورة

سويكو (Suiko) (592-628) مبعوثين إلى

الصين لدراسة حضارة ذلك البلد

وطبّه. واستمر التأثير الصيني

المباشر على الطب الياباني، الذي

كان يمارسه الرهبان بمعظمه،

لمدة 1000 سنة. وفي القرن

السادس عشر، أخذت اليابان تؤكد

هويتها الثقافية الخاصة فطوّرت

«الكامبو» سماته المميزة

الخاصة به مشدداً على مثل

البساطة والطبيعية اليابانية.

غير أن مفاهيم صينية محددة،

مثل «الين» و«اليانغ» و«الكي»

بقيت تلعب دوراً مركزياً.

في سنة 1868، اعتمد

اليابانيون الطب التقليدي

الأوروبي. وتوقف التدريب

الشكلي على «الكامبو» رسمياً سنة 1885. غير أن بعض الممارسين الملتزمين نقلوا

معارفهم إلى الأجيال الفتية، ما أبقي هذا التراث حياً. وفي السنوات العشرين الأخيرة، ازداد

عدد الممارسين زيادة عظيمة. ويتم حالياً تعليم «الكامبو» بجامعة توياما في هونشو.

إن طبّ الأعشاب الكوري، شبيه جداً بطبّ الأعشاب الصيني، وتستخدم كل الأعشاب

الصينية تقريباً في كوريا، ويزرع الجنسنغ (*Panax ginseng*)، ص 116) في كوريا

للاستخدام المحلي والتصدير منذ سنة 1300.

أهمية طبّ الأعشاب الصيني

ازدهر التراث العشبي في الصين منذ استيلاء الشيوعيين على السلطة في العام 1949

(انظر ص 27)، وهو اليوم معترف به كنظام طبي مشروع يتوفر للصينيين على قدم

المساواة مع الطب الغربي التقليدي. وكما هو الحال غالباً في أماكن أخرى، يبدو أن طبّ

الأعشاب يستخدم للحالات المزمنة بشكل رئيسي، في حين يستخدم الطبّ الغربي أكثر

للأمراض الحادة الخطيرة.

غير أن طبّ الأعشاب الصيني لا يحظى بالأهمية في الصين والمناطق المجاورة فقط.

تكثر من الجامعات الصينية تدرّس اليوم طبّ الأعشاب وتجري أبحاثاً عليه، وقد ساعد هذا

التطوّر، فضلاً عن ضخامة المصادر التي تندرج تحته، في إعادة الحيوية إلى مبدأ استخدام

الأعشاب في العالم خلال العقود الثلاثة الأخيرة.

إن طبّ الأعشاب الصيني يمارس اليوم من قبل ممارسين مدربين في كل قارة، بل إنه

يحظى باعتراف حكومي في بعض البلدان. فعلى سبيل المثال، وُجّعت فرنسا في العام

1995 اتفاقية مع الصينيين لإنشاء مستشفى في باريس يقدم الوخز بالإبر وطبّ

الأعشاب الصيني المأثور. وكما اكتشف أن الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)،

ص 93) هو دواء ممتاز للأرجيات والربو، سوف يكتشف أن أعداداً متزايدة من

الأعشاب الصينية لها فوائد صحية جمّة. وما من شك في أن شعبية طبّ الأعشاب

الصيني سوف تواصل نموها في العقود القليلة القادمة في كل أنحاء العالم.



يوضح رمز «النّاي كاي» (في وسط قطعة القماش الحريرية) التناغم بين «الين» و«اليانغ». ويؤدي اختلال التوازن بينهما إلى المرض

العرقة الصينية

(*Asium chinense*)
ص 118) يستخدم في
الصين مقوياً للألم.

نمار

العرقة الصينية

لحاء العرق

الصيني

قن علف «المسبّغين»

(*Curatella sinensis*)
ص 118) يعرف عندنا
بالخصف. يستخدم في
الصين لأحداث الحيف
ومداواة الجروح

الفوا إنبيا البيضاء

(*Pueraria lobata*)
ص 115) تخفف آلام
الخصف. ويعتقد في
الصين أن اللواتي
يتناولن الحذر بانتظام
يصبحن جميلات مثل
الزهرة نفسها

الزرقا العملاقة

(*Agave americana*)
ص 150) تنه السيل
الهنسي وعنده

الشاي الصحراوي

(*Ephedra sinica*)
ص 93) يحتوي على الإيثرون
الذي يستخدم في الطبّ
الغربي لعلاج الربو

صبيغة الشاي

الصحراوي

شاي صحراوي

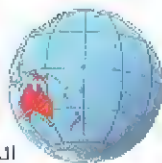
مصفى

الراوند الصيني

(*Rhodiola palmata*)
ص 124) ملين
بجورعات كبيرة
وعسلك بجورعات
صغيرة

أستراليا

إن مما يقسّف له أن كثيراً من المعرفة العشبية للسكان الأصليين الأستراليين قدّ بعد وصول الأوروبيين. وتتبع الأصول السائدة اليوم لطبّ الأعشاب الأسترالي من الغرب والصين، وبشكل متزايد من البلدان الأخرى في المحيط الهادئ.



أستراليا، مهد أقدم الثقافات المستمرة على الأرض، هي أيضاً موطن تراث عشبي قديم. فقد طوّر سكان أستراليا الأصليون، الذين يعتقد أنهم استقروا في أستراليا منذ ما يزيد على 60000 سنة، فهماً تجريبياً معقداً للنباتات المحلية، وكثير منها، مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تنفرد به أستراليا دون غيرها. ورغم أن كثيراً من هذه المعرفة اختفت مع أصحابها، إلا أن هناك اليوم اهتماماً عالياً بالتراث العشبية المحلية.

طبّ الأعشاب عند سكان أستراليا الأصليين

لعل صحة سكان أستراليا الأصليين كانت أفضل من صحة المستوطنين الأوروبيين الأوائل الذين حلّوا محلهم. فقد كان لديهم أفكار مختلفة جداً عن الصحة والمرض والاعتلال، حيث كان العالم الروحي يلعب دوراً رئيسياً. وعلى غرار مجتمعات الجنّي والصيد، خصّص سكان أستراليا الأصليون كثيراً من وقتهم للطقوس الدينية، ما عزّز روح المكان والغاية في حياة كل فرد، فاستخدموا النباتات الطبية والطقوس في نسج معقد من الثقافة والطب.

كان مجيء الأوروبيين في القرن الثامن عشر كارثة على سكان أستراليا الأصليين فقد استغلّوا وأخرجوا من ديارهم وأهلك الكثير منهم عن طريق القتل والأمراض الأوروبية المعدية. ولم يفلح الأوروبيون فحسب في تبني أي قيمة في العادات المحلية، بل إن كثيراً من التراث العشبي الشفهي فقد بؤفاة كبار السن وتشتت التجمعات القبلية.

مع ذلك، ما زال يعرف القليل عن طبّ السكان الأصليين، فالأعشاب العطرية، مثل الأوكالبتوس، كانت تسحق في الغالب وتُستنشق لعلاج كثير من الأمراض الشائعة، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا. لم يكن من الممكن غلي الماء من دون تكنولوجيا المعادن، لكن المغليّات كانت تصنع بتسخين الماء بالحجارة الساخنة. وكانت هذه تُشرب أو توضع خارجياً. ومن المعروف أن الطفح الجلدي، مثل البثور والجرب، كان شائعاً ويُعالج بالأكاسيا (*Acacia spp.*)، فيما كان الإسهال الحاد يُعالج بالأوكالبتوس أو بالصندل الجرابي (*Pterocarpus marsupium*، ص 256). وفي كوينزلاند، كانت الألسنونية (*Alstonia spp.*، ص 163) تستخدم لعلاج الحمى.

الأعشاب المحلية والأجنبية

خلال السنوات الممتدة الأخيرة، أصبحت كثير من النباتات الأسترالية المحلية مشهورة عالمياً. وقد أدت الأبحاث التي أجريت على الألسنونية إلى اكتشاف قلواني الريسربين *reserpine*، الذي يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وتوصف اليوم هذه المادة من قبل العشابين والممارسين التقليديين على حد سواء، وتعطي الأوكالبتوس والبَلَقَاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) زيوتاً عطرية تستخدم كمطهرات في كل أنحاء العالم. وتستخدم اليوم نباتات أسترالية أخرى في طبّ الأعشاب الأسترالي بسبب استخدامها الطبي في أماكن أخرى. مثل قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) والخَلَّة (*Ammi visnaga*، ص 59) اللتين لهما تاريخ طويل من الاستخدام الطبي في الهند والشرق الأوسط.

قصعة الماء الهندية
(*Centella asiatica*، ص 74)
مقو مطهر للجلد والهضم، كما
أنها تقوّي الجهاز العصبي
وتحسن الذاكرة.

قصعة الماء الهندية
المصفّاة

أوراق قصعة الماء
الهندية الغسّاء

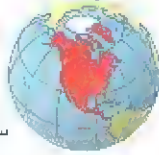
مسحوق قصعة الماء الهندية

الأوكالبتوس عريض
الورق (*Eucalyptus
globulus*، ص 94)
استخدم سكان أستراليا
الأصليون أوراقه لعلاج
الحمى والعدوى. وهو
عشبة مدوّنة ومنبهة
كما أنه مطهر قوي ودار
فعالية في تفريج الزكام
والسعال والتهاب
الحنك.

أوراق الأوكالبتوس
المجفّقة

أوراق الأوكالبتوس
المجفّقة والمسخرة

أميركا الشمالية



لم تصمد كثير من التراثات العشبية القديمة في أميركا الشمالية والوسطى في وجه تدفق المستوطنين الأوروبيين فحسب، بل ساعدت أيضاً في إعادة تنشيط طب الأعشاب الغربي. ويمارس اليوم طب الأعشاب في أجزاء من أميركا الوسطى على نحو واسع، في حين أنه أخذ يستعيد شهرته ببطء في الولايات المتحدة وكندا.

تمتد أميركا الشمالية والوسطى من المناطق القطبية الموحشة لكندا والاسكا إلى المناطق المدارية لباناما. ومن ثم فهي تغطي مناطق جغرافية متنوعة وتضم مجموعة متنوعة واسعة من النباتات الطبية. ومعظم هذه النباتات محلية، لكن بعضها، مثل جوز الطيب والرنيبيل والتمس الهندي، أدخل من العالم القديم منذ القرن السادس عشر. وعلى غرار ذلك، أدخلت النباتات الطبية المحلية الأمريكية، مثل الذرة والكاكاو والفليفلة الدغلية وعباد الشمس إلى أوروبا وآسيا وإفريقيا. وكانت تجارة الفواكه هذه جزءاً هاماً من التفاعل بين التراثات العشبية للعالمين القديم والجديد.

التراثات العشبية في أميركا الوسطى

تشجع ممارسة طب الأعشاب في المناطق الريفية من أميركا الوسطى، لا سيما في غواتيمالا والمكسيك. وفي التراث المكسيكي، يعتقد أن فقدان «التوازن» بين العناصر الحارة والباردة داخل الجسم هو المسبب للمرض، ويقوم فن المعالج على استعادة التوازن والحياة.

إن تراث طب الأعشاب المكسيكي ليس تراثاً ساكناً، بل تطور من مزيج متغير من التأثيرات الأزتيكية والماياوية والإسبانية. وقبل نزول هرناندو كورتيز Cortez وغزاته إلى الشاطئ في سنة 1519، كانت حضارتا المايا والأزتيك تتمتعان بفهم متقدم للأدوية العشبية. وتدرج مخطوطة بديانوس Badianus، أول كتاب أميركي عن الأعشاب الطبية (كتبه الأزتيكي مارتن دي لاكروز de la Cruz في سنة 1552)، الاستخدامات الطبية لـ 251 نوعاً مكسيكياً. وهي تضم الدميان (Turnera diffusa، ص 143) التي كان يستخدمها المايا كمقوٍ للباه، والغاف (Prosopis juliflora، ص 233) الذي استخدمه الأزتيك كغسول للعينين. ولا يزال هذان النوعان يستخدمان طبياً إلى جانب الأعشاب الأوروبية مثل النعنع البري (Mentha pulegium، ص 233) والدسحق الشائع (Thymus vulgaris، ص 142). ويعتقد أن نحو 65 بالحنة تقريباً من النباتات المستخدمة من قبل العشابين المكسيكيين ذات أصل أوروبي.

وتُبنى في دول أميركا الوسطى الأخرى، جود لتشجيع الناس على استخدام طب الأعشاب كخط أول لعلاج المرض وثمة مشاريع في جمهورية الدومينيكان ونيكاراغوا على سبيل المثال، تعلم النساء كيف يستخدمن الأعشاب المحلية ضمن مجتمعاتهن، في حين أن الأطباء في كوبا يصفون الأدوية العشبية بشكل متزايد لتعويض النقص في الأدوية التقليدية.

طب الأعشاب الكاريبي

يبقى طب الأعشاب المحلي مشهوراً في كل أنحاء البحر الكاريبي. ومن أكثر الأعشاب استخداماً حشيشة الليمون (Cymbopogon citratus، ص 196) التي تستخدم لعلاج الحمى، والمغص خلبي الورق (Simardica charantia)

الاسم البري
(Bignonia alba)
ص 99) تحترق على
صابونيات
مستوردة ذات تأثير
عزموني، وكانت
تستخدم لإنتاج حبوب
مع الحنظل في أنسائها
تبركة.

جذور الإيتم البري المفروم

جذور الإيتم البري

حبوب اللوبلية
المفروخة (Lobelia)
ص 108) تنمو في أرواح
المضلات الصغيرة
للحصى وتطف
الزهر

الحوذان المر
(Mullein, Verbascum)
ص 102) الشتر كرواء
شامل في القرن التاسع
عشر

الانقية غشائية
الاسدية (Anemone)
ص 253) استخدمت في القرن
التاسع عشر
للتنقية

الذرة جانبية
الزهر (Scaevola)
ص 134) موج فعال

الأطلس الطنجي
(Atriplex canescens)
ص 148) موزع
ومرغ للعنسلات

الصقلاب الغسولي
(Asclepias tuberosa)
ص 171) كان علاجاً
أميركياً محلياً
مشهوراً
للحمى





ص (234)، وهي كرمة معترشة مشهورة كنواء شامل في كثير من جزر الكاريبي. وقد ثبت أن للمغص خلبي الورق قدرة على خفض مستويات سكر الدم وقد يساعد في تأخير بداية الداء السكري، وهو مرض شائع نسبياً بين الأفروكاريبيين. وتتنوع العادات الطبية والدينية في كل جزيرة من جزر الكاريبي، لكنها تعكس في كثير منها التراث الإفريقي للعبيد الأفارقة، لا سيما من شعب اليوروبا Yoruba المستقدمين من إفريقيا الغربية الذين حملوا معهم الممارسات الشائعة في بلادهم. وفي

طبيب أمريكي محلي يزدي طقوساً علاجية تهدف إلى طرد الأرواح الشريرة، كما صوره الفنان جورج كاتلان في القرن التاسع عشر

بعض هذه التراثات، تقيم الأعشاب لقدراتها السحرية فضلاً عن خصائصها الطبية. فالتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237) مثلاً، يستخدم في الطقوس الدينية في كثير من الحضارات الأمريكية، بما في ذلك الطقوس الدينية لقبائل سانتييريا Santeria و شوب و Vuodo. مثله في ذلك مثل أعشاب أخرى، بما في ذلك الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والغليظة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).

الشامانية

بالانتقال شمالاً، نجد أن طب الأعشاب الأمريكي المحلي في ما يعرف اليوم بالولايات المتحدة، كان ذا طبيعة شامانية قبل كل شيء. حيث يضم تراثاً عشبياً وطقوساً وسحراً ويعتقد المجتمعات الشامانية الممتدة من سيبيريا إلى الأمازون أن المرض الخطير ناجم عن استيلاء القوى الخبيثة على روح الشخص المريض. ويكون دور العراف في علاج البعدين الجسدي والروحاني للمرض. ولا يمكن للمريض أن يشفى فعلاً إلا إذا تحررت نفسه من الأرواح الشريرة. وتشمل الطقوس والشعائر الدينية لشفاء نفس الشخص المريض الرقص والتعاويذ وقرع الطبول ولعب المباريات وتحريك الرماد أو رش الماء. ويستطيع العراف عن طريق أخذ مواد مهلوسة، مثل الببوت (*Lophophora williamsii*، ص 228)، من الوصول إلى عالم الأرواح ومعالجة الفرد والمجتمع ككل.

قوة الأعشاب

تعتقد كل الثقافات الأمريكية المحلية من كندا إلى تشيلي أن الأعشاب ذات طاقة روحية، وكثير منها له قدرة سحرية عظيمة. ويعتقد الإيروكو أن اللوبيلية القرمزية (*Lobelia cardenalis*، انظر *L. inflata*، ص 108) والجلاب كماني الورق (*Ipomoea pandurata*) لهما القدرة على الشفاء أو الأذى، ويجب أن يقطفا ويخزنا ويستخدم بعناية كبيرة. ويعتبر الجلاب كماني الورق قوياً جداً لدرجة أن لمسه يمكن أن يسبب الأذى. ويستخدم شعب الإيروكو Iroquois هذه النبتة كعلاج للسعال والسل (التدرن) وغيرها من العلل، كما يأخذونها كمغلي مع بذور عباء الشمس السنوي (*Helianthus annuus*) كأحد القرابين في طقوس الربيع والخريف.

كان التبغ، الذي يعتبر اليوم عثراً إدمانياً، عشبة شامانية مقدسة عند معظم شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكان يدخن في الغلايين ويرمى في النار كقربان، ويلقى في

شعر الذرة
الصفراء
(Corn)
(ص 144)
دواء للمشاكل التي
تصيب الجهاز
الهضمي

الدوراد الأحمر
(Doradillo)
(ص 144)
يلطف الأعنية
المعاطية

المشبال المششاري
(Sabal serotina)
(ص 127) له تأثير
مضاد
للسعال

صفية السعال
العششاري

شجرة سبال مششاري
مصفقة

لحاء
الدش الشائك

الغلافية
الارچوانية
(Lupinus)
(ص 230)
عطي تقديري
لمشكلات الجهاز
الهضمي

الدش الشائك
(Zanthoxylum)
(ص 144)
عطي تقديري
لعلاج سوء دوران
الدم

شمار الدش الشائك

اوراق الدش الشائك

الريح والماء لتسكين العواصف، ويُنثر حول هذار صيد السمك لتحسين الصيد، ويقدم للهواء للشكر على النجاة من الخطر»، وفقاً لكتاب فيرجيل فوجل Vogel «الطب الهندي الأمريكي» (American Indian Medicine, 1970).

المستوطنون الأوروبيون

كان المستوطنون الأوروبيون الأوائل في أمريكا الشمالية، الذين قدموا في أوائل القرن السابع عشر، يميلون إلى اعتبار الممارسات الطبية الأمريكية الشمالية مجرد وحشية بدائية. وكان المستوطنون يعتمدون إلى حد كبير على الأدوية العشبية المستوردة، أو على النباتات الأوروبية التي يمكن أن تنمو في شرقي أمريكا الشمالية.

لكن بمرور الزمن، أدى الاتصال المتزايد للمستوطنين بالشعوب الأصلية في المناطق الحدودية إلى نشوء احترام لمهاراتهم العلاجية. وفي بعض الأحيان لم يكن المستوطنون يتبنون النباتات فحسب وإنما طرق الحصاد والأساليب العلاجية أيضاً. ويروي جوزيف دودريدج Doddridge في كتاب «ملاحظات حول الاستيطان والحروب الهندية» Notes on The Settlement and Indian Wars, 1876 أن لحاء الجوز الأرمد (Juglans cinerea) كان يُقشر نزولاً إذا أريد استخدامه كمطهر (يعمل «نزولاً» بتسهيل الأمعاء)، وإلى أعلى لاستخدامه كمقيء (يعمل «إلى أعلى» بالحث على التقيؤ).

اكتسبت أنواع الأنظمة العلاجية التي يمارسها الأمريكيون المحليون شهرة واسعة الانتشار في نهاية المطاف. وعند نهاية القرن الثامن عشر، طور صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) نظاماً علاجياً بسيطاً يستند إلى ممارسة عشبية أمريكية شمالية لم يقر طومسون أبداً بديته، لكن ذلك كان بيتاً من استخدام المقيئات والمسهلات والمنبهات، إلى الدور المركزي للتعرق وحمامات البخار (بالاستلقاء جزئياً إلى بيوت التعرق للأميركيين المحليين)، إلى المعرفة العميقة بالنباتات الطبية الأمريكية. وقد اعتبر طومسون أن «كل الأمراض ناتجة عن البرد» وعمل نظامه بنجاح مع الذين يمتلكون صحة قوية وأصيبوا بعدوى أو جرح. وكانت العشبتان الرئيسيتان في نظامه - وهما الفليفلة الدغلية، وهي عشبة منبهة، واللوبيلية، وهي عشبة مقيئة ومرخية ومنبهة - تعملان على رفع درجة حرارة الجسم وتوسع الأوعية الدموية. ويساعد أخذ هاتين النباتتين في زيادة مقاومة العدوى ويسرع شفاء الجروح.

الانتقائية وتأثيرها

أدى التزاوج الخصيب بين طب الأعشاب الغربي وطب الأعشاب الأمريكي المحلي إلى نشوء أنظمة عشبية أكثر تعقيداً، مثل الانتقائية eclecticism، التي أسسها الدكتور وولستر بيتش Beech (1794-1868) في ثلاثينيات القرن التاسع عشر. درس بيتش طب الأعشاب والطب التقليدي وحاول الجمع بين المعرفة العلمية الحديثة للفيزيولوجيا وعلم الأمراض وبين أفضل ما في التراث العشبي. ورفض بيتش نظريات طومسون باعتبارها شديدة التبسيط، وكان يهدف إلى استخدام أدنى الجرعات الممكنة لتحقيق نتائج جيدة.

صموئيل طومسون، ملهم ممارسي الطب الطبيعي في القرن التاسع عشر، دعا إلى استخدام الأدوية الأمريكية المحلية



الأعشاب
(Tamarix aphylla)
ص 143
شخف
الكتاب.

الفليفلة الدغلية
(American Echinacea)
ص 70
عشبة مبيدة
قوية، تنبه دوران الدم
والهضم.

الأخضرية الفخولة
(Oenanthe biennis)
ص 239
تعمل زيت بذور
يعتوي على حموض
بشبية عطرية تساعد في
المحافظة على صحة
الأنسجة.

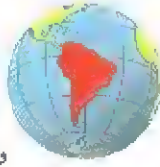
الإفني الشقوقية
(Cimicifuga racemosa)
ص 236
استخدمها الأمريكيون
المحليون لعلاج الرقبة
(الروماتيزم).

الهليون
(Chamaelirium)
ص 75
كانت
تستخدمها النساء
الأمريكيات المحليات
للحؤول دون
الإجهاض.



أميركا الجنوبية

إن طب الأعشاب هو جزء من صراع البقاء بالنسبة للشعوب الأصلية لأميركا الجنوبية، فيما تسعى لحماية ثقافتها وبيئتها الطبيعية. وباختفاء الغابات المطيرة الكبرى، نفقد آلاف من أنواع النبات، بعضها ربما كان له قيمة طبية عظيمة.



يستحضر طب الأعشاب في أميركا الجنوبية صوراً من الطقوس الشامانية ومجموعة من آلاف النباتات غير المصنفة حتى الآن تحت المظلة الكثيفة للغابات المطيرة. لكن هذه الصور ما هي إلا جانبان للتراث العشبي للقارة، تلك الخاصة بمناطق الأمازون وأورينوكو وتوجد نباتات وممارسات مختلفة في المناطق الأخرى، مثل هضبة الأنديز البوليويفية وسهول الباراغواي السبخية والمدن مثل ريو دي جانيرو.

ثروة النباتات المحلية

أشار الكتاب الأوروبيون، منذ الغزو الإسباني في أوائل القرن السادس عشر، إلى التنوع الهائل للنباتات الطبية التي تستخدمها الشعوب المحلية. وأكثر هذه النباتات أهمية الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79)، وهي علاج أنديزي ماثور للحُمى، اكتشفه الإسبان لأول مرة نحو سنة 1630. وقد أصبحت مادة الكينا المنتجة من هذه النبتة أكثر الأدوية فعالية لمعالجة الملاريا منذ ما يقرب من 300 سنة، ولا تزال تستخدم على نطاق واسع كمقوِّ ومريحٍ للعضلات. وتضم النباتات الهامة الأخرى ذات الأصول الأميركية الجنوبية البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) التي كان يزرع منها شعب الإنكا أكثر من 60 نوعاً مختلفاً. واستخداماتها واسعة التنوع، لكنها فعالة على وجه الخصوص كلبخة للجلد. وكان عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184) - يوجد الآن في مستحضرات السعال التي تباع دون وصفة طبية - يؤخذ من قبل الشعوب المحلية البرازيلية لعلاج الزُّحار الأميبي *amoebic dysentery*. ويصنع من بهشيّة الشاي (*Ilex paraguariensis*، ص 220)، التي تنمو في المناطق الغربية من القارة، شراب منبه يحضّر ويُشرب كالشاي وقد حظيت بهشيّة الشاي (الماتي) بشهرة كبيرة بحيث أنها تزرع اليوم في إسبانيا والبرتغال، فضلاً عن أميركا الجنوبية.

منذ الخمسينيات، أخذ علماء النبات المهتمون بدراسة الشعوب يعيشون بين المجتمعات المحلية، لا سيما في منطقة الأمازون، حيث تمتلك معظم القبائل تراثاً عشبياً متقدماً جداً. وقد نتج عن عظمهم ثروة من المعارف حول الأنواع الأمازونية. فالباريرا، على سبيل المثال (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187)، وهي كرمة معترشة في الغابات المطيرة. تعطي الكررار السُمي المستخدم في الصيد والذي يؤخذ طبياً لمعالجة احتباس الماء والرضّ والجنون. لكن طب الأعشاب لدى كثير من المجموعات المحلية يتعرّض الآن لخطر نتيجة لزوال الغابات المطيرة.

الأدوية المُنهبة للعقل

إن الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204)، التي لها سمعة رديئة في الغرب باعتبارها مصدر الكوكايين، هي دواء قام في أميركا الجنوبية للفتيان والبقاء وألم الأسنان والربو كما أنها متشابكة تماماً مع ثقافة الشعوب الأصلية الأمازونية والأنديزية، وتعتبر مثلاً دقيقاً على العلاقة الفريدة القائمة بين الشعوب التقليدية وعالم النبات. وتؤكد كثير من الأساطير المختلفة الأصول القديمة والمقدسة للكوكا في أميركا الجنوبية، وترتبط

اللابانفو (*Tubebufo* spp.، ص 138) تستخدم كمعالج مصاد البرص، ونظاما استخدمها البوليويفون لخفض الحمى والانتهاز.

صبغة اللابانفو

الغارانا

(*Pauhinia cupana*)، ص 243 تحتوي على منبه طبيعي ذي خصائص مشابهة للكافيين. وتستخدم اليوم بذور الغارانا المحضنة والمطحونة في صناعة الاغذية المسحية.

شجرة الصايون (*Quilaja*)، ص 258 مقشّر تقليدي في البيرو وتشيلي.

الأتاناس (*Ananas comosus*)، ص 105 غني بالفيتامين C، ويحتوي على انزيم يساعد على الهضم، يستخدم عصيره كمقوِّ للهضم ومسر البول.



الكينا
(*Cinchona spp.*)
هي (79) تنتمي
على الكينين، وهي
مادة قوية مضادة
للملاريا.

الكوبوسين الكبير
(*Tropaeolum*)
هو (276) من
علاج أندريز ماثور
للجروح وعلاوي
الصدر، وهي مضاد
جذوي قوي.



الزراعة التقليدية في أمريكا الجنوبية، حيث تستخدم النباتات المحلية في الطب.

في المنطقة الشمالية الغربية وفي
السهول وتحت البحر.

من النباتات المغلوسة خمس مسميات أميركا الجنوبية الشمالية،
سكا (*Danisteriopsis caaya*)، ص (174). ويمكن هذا الدواء القوي العرأف
بحال الأروح وشفاء المريض.

أوروسي

في المناطق الأكثر تغرباً من أميركا الجنوبية هو هي الغالب مزيج من
السحب (كما هو الحال أيضاً في أميركا الوسطى)، (أنظر ص 46)
أعشاب طبية كثيرة في بعض المدن، مثل لايباز وكويكو، توفر تشريكة
الاعشاب المحلية والأوروبية في الأسواق الإكوادورية، على سبيل
الأمس (*Pimpinella anisum*)، ص (246)، وهو علاج هضمي للمغص
للسوق الأوسط، إلى جانب أدوية محلية غير عالوفة مثل الأركيكتا
(*Arctostaphylos*)، وهي عشبة مدرة للبول ومريضة للسموم، تخدم تقليدياً لمعالجة
الأمراض في تلك المناطق.

لامال الجديدة

التي تجريت على أعشاب محلية إلى استخدام نباتات محددة في الطب
وقد برز الأبحاث البرازيلية التي حرت على الالاشو (*Tabebuia*)
إلى امتلاكها إمكانات علاجية هامة للعدوى الفطرية والتهاب عنق
الأمعاء المعوي البشري H1V والسرخس. ومع أن فعالية الالاشو في
الأمراض (في) إلا أنه يوصف حالياً من قبل الأطباء المحليين وفي

في طب الأعشاب آخذة في التوسع، وهناك مركز تابع
في أساق في بوغوتا دكو لومبيا يتفحص الأعشاب،
بده الدراسات مهمة للعالم ككل، وخلافا لشركات
الحشيشات، يوجا رغبة لدى الباحثين
طوي أدوية تركز على مستحضرات
في نهاية المطاف أنها أكثر فعالية من
التي تخدم غالباً في الأدوية

المريضة الخصيب
(*Platanus grandis*)
هو (276) من
الاعشاب وحالات الجلد
والعدوى الجروح

النبوة الاسونية
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

النبوة
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

النبوة
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

النبوة
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

النبوة
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

النبوة
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

النبوة
(*Tagetes arvensis*)
هو (276) من
مضاد
والعدوى الجروح

حول المداخل

الاستخدامات المأثورة والحديثة

يكشف عن كيفية استخدام النبتة طبيًا في الماضي وكيف تستخدم اليوم في تراثات عشبية مختلفة. ويتفحص الاختلافات بين الاستخدامات المأثورة والحديثة، ويبيّن كيف أن البحث العلمي يؤكد في بعض الأحيان صحة الاستخدام التراثي ويكشف في بعض الأحيان عن استعمالات جديدة تمامًا للعشبة. انظر المسرد ص 321 من أجل المصطلحات غير المألوفة.

الأجزاء المستخدمة

يوضح الأجزاء التي تستخدم طبيًا من النبتة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

يُقدم المستحضرات الرئيسية مع تفاصيل عن كيفية أخذها أو وضعها، ويعطي تنبيهات بشأن استخدام العشبة كدواء وعن النبتة بشكل عام. يذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونيًا. ملاحظة: تقدم استخدامات ناتية لكثير من المستحضرات، وقبل تجربة أي استخدام ذاتي، يجب أن تقرأ التنبيهات والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299-298.

الاستخدامات الذاتية

يُحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». ملاحظة: اقرأ دائمًا التنبيهات الواردة في قسم المستحضرات الرئيسية واستخداماتها والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299 قبل استخدام أي عشبة.

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تعرف فيه النبتة بشكل عام في طب الأعشاب، وإذا كان للنبتة مرادف لاتيني، يعطى هذا المرادف. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس (genus) النبتة (القُصيلة (sub-family)). ويحدد القسم الثاني اسم النوع (species). يلي الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة النبتة (family)، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. ويوجد فوق اسم القصيلة اسم (أسماء) النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية. وإذا كان هناك أكثر من اسم شائع مشهور، تدرج بترتيب أهميتها.

التبويب والزراعة

يُختبى معلومات عن أصول النبتة وتوزيعها الحالي وكيفية زراعتها وحصادها وتطوّر نموّها المفصلة إن وجدت.

الأنواع ذات الصلة

يُفَرِّد إشارات إلى أنواع ذات صلة تُستخدم طبيًا أو مشهورة ومعلومات عنها.

المكونات الرئيسية والأفعال الرئيسية

يسرد المكونات الفعّالة الرئيسية للنبتة والتأثيرات الطبية الرئيسية على الجسم بترتيب الأهمية. لمزيد من المعلومات عن مكونات النباتات وأفعالها، انظر ص 10-15.

الأبحاث

يوفر تفاصيل عن البحث العلمي، بما في ذلك نتائج أي اختبارات سريرية. وإذا كان الأمر ملائمًا، يضم ملاحظات العشّابين الممارسين عن أفعال النبتة المعروفة والاستخدامات الطبية الحديثة المحتملة للعشبة.

النباتات الطبية الرئيسية

من بين النباتات التي نعيش على كوكبنا، والتي يقدّر عددها بـ 500000، يعتقد أن نحو 10000 نبتة تستخدم بانتظام لأغراض طبية. يقدم فهرس النباتات الطبية الرئيسية 100 من أشهر النباتات الطبية بترتيب الاسم اللاتيني. وكثير منها شائع التوفر ويستخدم على نطاق واسع في التراث العشبية المختلفة حول العالم، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) والزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153). وهناك نباتات أخرى مثل الكالمبأ (*Jateorhiza palmata*، ص 106) في شرق إفريقيا تعتبر أعشاباً طبية رئيسية في موطنها. وثمة نسبة هامة من هذه الأعشاب خضعت لأبحاث ومعظمها ممتاز للاستخدام المنزلي.



الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow, Milfoil

Achillea millefolium (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية



الأخيلية ذات الألف ورقة
عشبة زاحفة معمرة تعلو
سراً واحداً، لها أزهار
بيضاء وأوراق دقيقة
التقسيم

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تحتوي على
الفلافونيدات التي يعتقد أنها تعطي
الأخيلية خصائصها المضادة للتشنج.

الأزهار تحتوي على
زيت طيار



أجزاء هوائية
غضة

أجزاء هوائية مجففة

أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات قد يسبب ردود فعل أجنبية في حالات نادرة. لا يستعمل الزيت العطري (لا يشرف
أخصائي. لا يؤخذ أثناء الحمل).



نمط

بيلسان أسود

أخيلية ذات ألف ورقة

علاج للزكام، تمزج أجزاء
متساوية من النعنع والبيلسان الأسود
والأخيلية ذات الألف ورقة. تنقع
ملعقة صغيرة في كوب من الماء
لمدة 10 دقائق (انظر ص 290).
يؤخذ 3 مرات يومياً.

الصيغة (لتحضيرها، انظر
ص 291). لعلاج عسر
الهضم، تؤخذ 20 قطرة 3
مرات يومياً.

الزيت العطري
المستخلص من
الأزهار يستخدمه
العشابون لعلاج النزلة

التيحة (لتحضيرها، انظر ص 294). توضع على الجوف والجروح والكدمات.

الأخيلية ذات الألف ورقة عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء
الجروح. في العصور الكلاسيكية، كانت تعرف باسم العشبة الحربية
herba militaris. إذ إنها كانت تستخدم لإرقاء الجروح الناجمة عن
المعارك. ولطالما استخدمت كمقوّم، وصنع منها كل أنواع المشروبات
المرة. تساعد الأخيلية ذات الألف ورقة في شفاء الزكام والإنفلونزا وتنفع
ضد حمى الكلا *hay fever*. كما أنها مفيدة لمشكلات الحيض واضطرابات
دوران الدم.

تخفّض الحمى

- مدرّة معتدلة للبول ومطهرة بولية
- توقف النزيف الداخلي
- تحض على الحيض
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

رغم الاستخدامات المتعددة للأخيلية ذات
الألف ورقة، فإن الأبحاث المجرّاة عليها
ضعيفة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- شفاء الجروح يقال إن أخيل
استعمل الأخيلية ذات الألف ورقة لشفاء
الجروح، ومن هنا اشتق اسمها النباتي.
وقد استخدمت قروناً طويلة لهذه الغاية،
وصنع منها مرهم للجروح في اسكتلندا.
- الخصائص العلاجية الكامازولين،
الذي يرجع في بعض الزيوت العطرية،
مضاد بارز للالتهاب وعضاد
للمؤرجات، ولاكتونات التربينات
الأحادية التصفية مرة ومقوية، ويساعد
الأخيليين في وقف النزف الداخلي
والخارجي، وربما تكون الفلافونيدات
مسؤولة عن مفعول الأخيلية المضاد
للتشنج.

- عشبة نسائية تساعد الأخيلية في
تنظيم دورة الحيض وتقلّل النزف
الحيضي الشديد وتخفّف آلام الحيض.
- استخدامات أخرى عندما تمزج
الأخيلية ذات الألف ورقة مع أعشاب
أخرى، تخفف من الزكام والإنفلونزا.
وتجعلها خصائصها المقوية المرأة
مفيدة عند ضعف الهضم والمغص، كما
تعالج حمى الكلا وتخفّف ضغط الدم
وتحسن دوران الدم في الأوردة
وتخفّف أوردة الدوالي.

الاستخدامات الذاتية

- أوردة الدوالي، ص 302.
- تنظيف الجروح، ص 304.
- الحمى، ص 311.
- الزكام والإنفلونزا، ص 311.
- العدوى الهضمية، ص 305.



الأخيلية ذات الألف ورقة كانت تعرف
باسم «العراف» لأن أوراقها كانت
تستخدم لوقف نزف الدم

المنبت والزراعة

الأخيلية نبتة محلية في أوروبا وغربي
آسيا، تنبت في البرية في المناطق
المعتدلة من العالم وفي المروج وعلى
جوانب الطرقات. تنتشر العشبة عن
طريق جذورها وتُقطّط أجزاؤها
الهوائية في الصيف عندما تُزهر.

المكونات الرئيسية

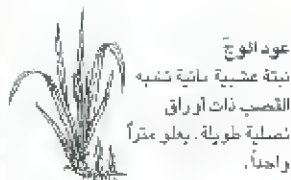
- زيت طيار ذي محتوى متغير
(لينالول، كافور سابينين،
كامازولين)
- لاكتونات التربينات الأحادية
التصفية
- فلافونيات
- قلوانيات (أخيليين)
- متعدّدات الأستيلين
- ثلاثيات التربين
- حمض الساليسيليك
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- قابضة
- تزيد التعرّق
- تخفّف ضغط الدم

الوجّ، عود الوجّ، Sweet Flag, Sweet Sedge, Bacc

Acorus Calamus (Araceae)



عود الوجّ
نبته عشبية مائية تشبه
القصب ذات أوراق
نصلية طويلة، يعلو مترًا
واحدًا.

الوجّ مقوّ للباه في الهند ومصر منذ
2500 سنة على الأقل. وفي أوروبا يقدّر
عود الوجّ كعشبية مرّة فاتحة للشهية
وكمساعدة على الهضم. وكان الصقلي
يستخدم في أميركا الشمالية للحصى
رتشّج المعدة والمنص. وكان
الجذوم يوضع من أجل ألم الأسنان
ويستشق الجذوم المسحوق من أجل
النزلة.

العطب الأيورفيدي عود الوجّ عشبية
هامة في الطب الأيورفيدي، ويحظى
بتقدير كمجدّد للدماغ والجهاز
العصبي، وكعلاج للاضطرابات
الهضمية.

طب الأعشاب الغربي تستخدم
العشبة بشكل رئيسي للمشكلات
الهضمية مثل الانتفاخ والريح والمغص
وسوء الهضم. إن عود الوجّ، لا سيما
الوجّ الأميركي *A. calamus var. americanus*
وهو مضاد للتشنج
الأكثر فعالية، يفوّج تشنّج الأمعاء. كما
أنه يساعد المعداد غير المريحة
والمتمددة والصداق المترافق مع رداءة
الهضم، ويعتقد أن مقادير قليلة تخفف
حموضة المعدة. فيما تزيد الجرّع
الكبيرة إنتاج الحمض، وذلك مثل جيد
عن كيف يمكن أن تعطي الجرّع المختلفة
من العشبة نفسها نتائج مختلفة.

الأفعال الرئيسية

- طارد للريح
- مفرّج للتشنجات العضلية
- مقوّ
- يزيد التعرّق
- منبه

الأبحاث

الأسارون انصب اهتمام الأبحاث
على مكوّن الأسارون في الزيت الطيار
الذي له مفعول مسرطن عند عزله. غير
أن عود الوجّ الذي يزرع في الولايات
المتحدة ويعرف باسم الوجّ الأميركي
(*A. calamus var. americanus*) لا

يحتوي على الأسارون، ولا يجب
استخدام مستحضرات مصنوعة إلا من
هذا الضرب من الوجّ.

العشبة بأكملها يؤخذ مسحوق
عود الوجّ في الهند منذ آلاف السنين
دون ورود تقارير عن الإصابة
بالسرطان نتيجة استخدامه. ويوحى
ذلك بأن استخدام التبت بأكملها
مألوف، لكن يجب إجراء مزيد من
الأبحاث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الاستخدامات المبكرة اعتُبر عود

عود الوجّ له شهرة قديمة كمقوّ ومنبه. وهو عشبة هامة في الطب
الأيورفيدي، كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات
المتحدة. جذموره علاج قيم للهضم، ومقوّ للجهاز الهضمي. وهو يفتح
الشهية ويلطف الهضم ويفرّج الريح ويخفف عسر الهضم والمغص.
ولعود الوجّ مذاق مرّ وعطري قوي.

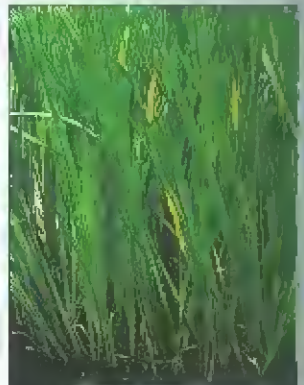
وإلى جانب البحيرات والأنهار وفي
الأماكن السبخة. يتم استنباته في
الخريف أو أوائل الربيع بتقسيم كتل
الجذامير وإعادة زراعتها في المياه
الضحلة. وتجنّى الجذامير عند الحاجة.

الأنواع ذات الصلة

الوجّ الصيني (*A. gramineus*) عشبة
صينية قريبة جداً من عود الوجّ
وتستخدم طبياً لكثير من الحالات التي
يعالجها.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار - ثريينات أحادية نصفية
(الوجّ الأميركي فقط): الأسارون
(باستثناء الوجّ الأميركي)
- صابونينات
- عنصر من (الأكورين)
- لثا



عود الوجّ نبات مائية يشبه مظهرها
السوسن. وهو يغطي أزماناً صفراء في
الصف.

الهنبت والزراعة

ينمو عود الوجّ، الذي يعتقد أن منشأه
الهند، في أنحاء كثيرة من العالم، وهو
يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأقالج

الأجزاء المستخدمة



جذوم مجفّف

للجذامير
رائحة نابية
عطرية

الجذامير تنمو لتصبح
بشخانة 3 سم تقريباً.
وتجنّى عند الحاجة.

جذوم غصن

المستحضرات الرئيسية
واستخداماتها

تنبيهات لا تأخذ إلا تحت الإشراف الطبي. لا تؤخذ لمدة تزيد على الشهر.
بحسب استعمالها في بعض البلدان



المغلي يعطى للترج
عسر الهضم والريح
وزيادة الشهية.



الصبيغة يصفوها
العشابون والأطباء
للعلل الهضمية



المسحوق يؤخذ كمقوّ في الطب الأيورفيدي.



الثوم نبتة معمرة
بصلية تنمو إلى ارتفاع
30 سم - 1 متر، لها
أزهار قرنظية باهجة أو
بيضاء مخضرة.

الأجزاء المستخدمة



لصان

استخدم الثوم بأكمله مفروماً
أو مسحوقاً كدواء وعلعام مقو
منذ آلاف السنين

بصلة

تحتوي القصوص
على زيت طيار
مطهر ومضاد
حيوي

نبذة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيله يجب استشارة ممارس مختص قبل إعطاء الثوم كدواء للأطفال
دون 12 سنة.

شراب الثوم
(لتخضيره، انظر
ص 292) للسعال
تؤخذ ملعقة
صغيرة كل 3
ساعات

القصوص المفرومة تستخدم
بأنفالم في الطهي للمساعدة في
خفض مستويات الكوليسترول
وتعزيز الجهاز المناعي.

العزبات تحتوي على زيت الثوم.
تؤخذ لرفع مقاومة العدوى.

البرشامات (لصنعها، انظر ص 291). لالتهاب القصب، يؤخذ 2 برشامة 100 مع 3
مرات يومياً.
الأقراص تؤخذ لرفع ضغط الدم والتهاب القصب.

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| العداوي البولية، ص 314. | الم الأذن، ص 312. |
| العداوي الفطرية، ص 314. | الزكام والإنفلونزا، ص 311. |
| العداوي الهضمية، ص 305. | السعال والتهاب القصب، ص 310. |
| عقولة الشفة، ص 304. | سبعة القدم، ص 304. |
| فرط ضغط الدم، ص 301. | الغد والجبوب، ص 305. |
| مقو للمسنين، ص 319. | |

Garlic الثوم Allium sativum (liliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو عامون
تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية.
يضاد كثيراً من العدوي، بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر.
كما أنه يخفّض الكوليسترول ويخفّف الاضطرابات الناتجة عن دوران
الدم، مثل ارتفاع ضغط الدم، ويخفّض مستويات سكر الدم، ما يجعله
مكوناً غذائياً مفيداً للمصابين بالداء السكري المتأخر الظهور.

المتحدة منذ الثمانينيات، لكن المراجع
لا تزال غير متفقة حول كيفية تحقيقه
مفعوله المضاد الحيوي الملحوظ.
عندما يسحق فص غص، يتفكك الألبين
إلى الأيسين عن طريق الألييناز.
والأليسين ومكونات الزيت الطيار
الأخرى مواد مطهرة ومضادة حيوية
قوية، ما يفسّر فعالية الثوم حتى في
الحالات الشديدة مثل الزحار
dysentery.

● ضغط الدم: أثبت التجارب
السريية في الثمانينيات أن الثوم يقلل
مستويات النشحيات في الدم ويخفّض
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

● علاج مأثور: لطالما قدر الثوم
لقدارته الشفائية، وكان، قبل تطوير
المضادات الحيوية، يستعمل علاجاً لكل
العدوي، من السل (التدرن) إلى
التيفوئيد. وكان يستخدم أيضاً لتضميد
الجروح في الحرب العالمية الأولى.
● عداوي القصب: الثوم علاج
ممتاز لكل أنواع العداوي الصدرية
ويساعد على تخفيف الغزلة.

● السبيل الهضمي: تستجيب
العدوي الهضمية جيداً للثوم، ويمكن
أن تطرد هذه العشيبة أيضاً الطفيليات
المعوية من الجسم.

● علاج لدوران الدم: يحول الثوم
دون حدوث مشكلات دوران الدم
والمسكتات strokes بتريق الدم. كما
أنه يخفّض مستويات الكوليسترول
وضغط الدم.

● استخدامات أخرى: يستخدم الثوم
للعدوي ويمكن أخذه إلى جانب
المضادات الحيوية التقليدية لدم
مفعولها ودرء الآثار الجانبية، كما أن
الثوم يخفّض مستويات سكر الدم
ويمكن أن يساعد في حالات السكري
المتأخر الظهور.

الاستخدامات الذاتية

● التهاب اللوزتين، ص 311.



الثوم يزرع على نطاق واسع تجارياً
للاستخدام في الطهي.

المنبت والزراعة

يزرع الثوم اليوم في كل أنحاء العالم،
ومنشؤه الأصلي آسيا الوسطى. يزرع
بتقسيم بصلته ويجني في أواخر
الصيف التالي.

الأنواع ذات الصلة

البصل وكراث الدب (A. cepa و A.
rosinum، ص 162) هما عشبتان
طبيتان هامتان.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (ألبين، ألييناز، أيسين)
- سكرودينينات
- سيلينيوم
- فيتامينات A و B و C و E

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي
- يخفّض ضغط الدم
- مضاد لداء السكري
- مقشع
- يقلل تجلط الدم
- طارد للديد
- يزيد التعرق

الأبحاث

● مضاد حيوي: أجريت أبحاث على
الثوم في ألمانيا واليابان والولايات



الألوّة
نبته معمّرة ذات أوراق
عصارية يبلغ طولها (60)
سم وسنبلة ذات زهر
أصفر أو برتقالي.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تنزّل سلاسل مرآ يجفّف
ويعرف باسم «الصبرة المرقّة». كما
تحتوي أيضاً على هلام شفّاف.
وهو علاج ملخّف للبشرة.



أوراق مقطّعة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تغيبها لا تستخدم العصارة الصّفرة المرة المستخرجة
من قاعدة الأوراق (السنبلة المرقّة) على الجلد واستخدامها
محظور في بعض البلدان. لا تؤخذ داخلياً أثناء الحمل أو
الإرضاع. لا تؤخذ من قبل المصابين بالواسير أو مرض
الكلّي.



الصبرة المرقّة يستخدمها
العشابون لعلاج
الإمساك.



العصارة تصنع تجارياً من الهلام
لعلاج القروح الهضمية، يؤخذ (50)
مل 3 مرات يومياً.

الصبغة تصنع من الصبرة المرقّة (انظر ص 291). لفتح الشهية، يؤخذ 5 قطرات مع
الماء قبل الوجبات.



الأوراق تقطع ورقة ثم تنظف
لاستخراج الهلام. توضع بورقة على
الحرق والأكزمية مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- التآليل، ص 304.
- الجروح، ص 304.
- الجلد التآز، ص 303.
- الحرق الثاني وحرق الشمس، ص 303.
- علامات القدم، ص 317.

القولون إلى الانكماش، ما يؤدي عادةً
إلى تحرك الأمعاء بعد 12-8 ساعة على
تناوله. وتنبه الخصائص المرقّة للنبته
الهضم عند تناولها بجرع متدنية. وعند
الجرع المرتفعة، تكون الألوّة المرقّة
ملينة ومسهلة.

الألوّة، الصبر Aloe vera, Aloes

Aloe vera syn. A. barbadensis (Liliaceae)

يرجع أصل الألوّة إلى إفريقيا، وهي تُزرع عادة كنبته للزينة ولها
استخدامان طبيان مختلفان. الهلام الشفاف الموجود في الورقة دواء
فعال جداً للجروح والحروق، يسرّع الشفاء ويخفّض مخاطر الإصابة
بالعدوى. ويُعرف السّغ sap الأصفر المستخرج من قاعدة الورقة عند
تجفيفه، بالصبرة المرقّة، وهو ملين قوي ومفيد في حالات الإمساك
قصير الأجل.

■ مطرية
■ ملينة

الأبحاث

الخصائص العلاجية بيّنت الأبحاث
الواسعة المجراة في الولايات المتحدة
وروسيا منذ الثلاثينيات أن للهلام
الشفّاف قدرة كبيرة على شفاء الجروح
والقروح والحروق، حيث يشكّل غطاءً
واقياً للمنطقة المصابة ويزيد من سرعة
الشفاء. ويعود هذا الفعّول بشكل
جزئي إلى وجود الألوكتين B الذي ينبّه
الجهاز المناعي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج جمالي** للألوّة تاريخ طويل
من الاستخدام كدهون للبشرة، ويقال
إن كليوباترا كانت ترحب الفضل في
جمالها إليها.

■ **علاج غربي** اشتهرت الألوّة في
الغرب لأول مرة في الخمسينيات عندما
اكتشفت قدرتها على شفاء الحروق. لا
سيما الحروق الإشعاعية.

■ **الإسعاف الأولي** الألوّة علاج
إسعاف أولي ممتاز يحتفظ به في البيت
من أجل الحروق والجوف والسحوط
وحروق الشمس. عندما تقطع الورقة،
تطلق هلاماً ملطفاً يمكن وضعه على
الجزء المصاب.

■ **حالات الجلد** الهلام مفيد لكل
حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى
تلطيف أو تقبّض، كما أنه يعالج عروق
الدوالي إلى حد ما.

■ **القروح** يعمل التأثير الرافقي
والمعالج للألوّة داخلياً أيضاً، ويمكن
استخدام الهلام للقروح الهضمية
ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

■ **ملينة** السائل الأصفر المر في
الأوراق (الصبرة المرقّة) يحتوي على
الانترالكتينون. وهو ملين قوي يدفع



الألوّة لها أوراق عصارية خضراء إلى
رمادية شائكة تعطي موادّ طبية فعّالة.

المنبت والزراعة

الألوّة مننبها إفريقيا الشرقية
والجنوبية، وهي تنمو في انبرية في
المنطق المدارية وتُزرع على نطاق
واسع في كل أنحاء العالم. (الألوّة التي
تُزرع في المنازل يكون محتواها من
الانترالكتينون متدنياً). وتُزرع الألوّة
بتقليم فسائل صغيرة ذات جذور.
والحصول على الهلام والسائل المر،
تقطع الأوراق وتصلّى وفق ما هو
مطلوب.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الألوّة الإفريقية (*A. ferox*) في
طب الأعشاب كمليّن مهيّج. وشمة كثير
من أنواع الألوّة الأخرى المفيدة طبياً.

المكوّنات الرئيسية

- انترالكتينونات (الوين وإيمودين
الألوّة)
- راتينجات
- حموض التينك
- متعددات السكر
- الألوكتين B

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- تنبه إفرازات الصفراء



الخولنجان الصغير
نبذة عطرية معمرة تعلو
مترين، له أزهار بيضاء
وحمرات وأوراق رمحية
الشكل.

Galangal, Gao Liang الخولنجان الصغير *Alpinia officinarum* (Zingiberaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

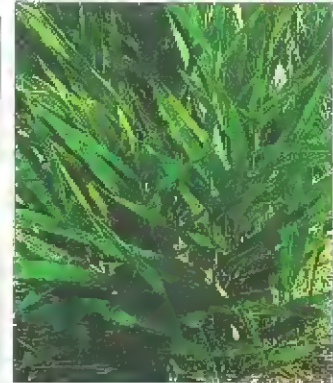
الخولنجان الصغير عشبة مدققة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء فصيلة الزنجبيليات، له رائحة عذبة وطعم قابلي معتدل، وهو مناسب لكل الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد أدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوف الألماني هيلدغارد Hildegard من بنغن بمثابة تابل الحياة الذي حبانا به الله ليدفع عنا المرض.

المكونات الرئيسية

- زيت عطري (نحو 1%) يحتوي على الألفا بيتين والسينبول والينالول
- لاكتونات التربينات الأحادية
- النصفية (الفالغول والغالغرين)

الأفعال الرئيسية

- مقو هضمي مدفئ
- طارد للريح
- مضاد للفطر
- منبه
- يحول دون الفيا



الخولنجان الصغير تابل هام في المطبخ التيلاندي ويعطى للخيول العربية لتنشيطها في مناطق من آسيا

الأجزاء المستخدمة



الجذور له مفعول مدفئ ومنبه ويعيد في كثير من المشكلات الهضمية.

جذور مجفف

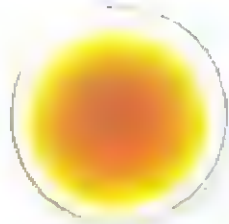
للجذامير نكهة قابلية وتستخدم في الطهي

جذور طازج

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



تقطيع الجذر من أجل المعلي (الإعداد: انظر ص 290). لدوار السفر، يرشف بهاء فنجان ملآن.



الصبيقة (لتحضيرها، انظر ص 291) تالزم الاستخدام الطويل الأمد، لتحصين الهضم، تؤخذ 20 نقطة مجففة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً



المسحوق للفثيان، تؤخذ برشامة 250 مغ (الإعداد: ص 291) مرتين يومياً.

الأبحاث

- مضاد للجراثيم في الاختبارات الصينية، تبين فعلياً أن الخولنجان الصغير ذو مفعول مضاد لعدد من الممرضات، بما فيها الجرعة anthrax.
- مضاد للفطر يشير بحث منشور في سنة 1988 إلى أن الخولنجان الصغير فعال جداً ضد المبيضات البيضاء *Candida albicans*.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- الطب الصيني في طب الأعشاب الصيني الماثور، يعتبر الخولنجان الصغير عشبة موفقة تستخدم لآلم البطن والقيء والغثاق، فضلاً عن الإسهال الناتج عن البرد الداخلي، عندما يستخدم من أجل الفواق *biceps*، يمزج مع الكرذهان *Codonopsis pilosula* (ص 82) وفطر الثوب *Paria cocos* (ص 253).

- التراث الهندي في الهند وجنوب غربي آسيا، يعتبر الخولنجان الصغير مقوياً للمعدة ومضاداً للالتهاب ومقشعاً ومقوياً عصبياً. يستخدم في علاج الفواق والتخمة وآلم المعدة والتهاب المفاصل الرثي والحمى المتقطعة.

- طب الأعشاب الغربي أدخل الخولنجان الصغير إلى أوروبا عن طريق الأطباء العرب منذ ما يزيد على

المنبت والزراعة

الخولنجان الصغير منشؤه المناطق العشبية في جنوبي الصين وجنوب شرقي آسيا عموماً، وهو اليوم يزرع كتابل وبوا في كثير من أنحاء آسيا المدارية. ويزرع بتقسيم الجذامير وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى تربة مجففة جيداً ومكان ظليل، تجنى الجذامير من النباتات التي يبلغ عمرها 4-6 سنوات في نهاية موسم الزرع، ويمكن استخدامها طازجة أو مجففة.

الأنواع ذات الصلة

الخولنجان الكبير، يسمى أيضاً الزنجبيل السيامي (*A. galanga*)، وثيق الصلة بالخولنجان الصغير لكن مذاقه ومحتواه من الزيت الطيار متشبان، ويبدو أن له مفعولاً مضاداً للقرحة. وثمة نوعان آخران من الخولنجان هما الخولنجان الصيني (*A. katsumadai*) والخولنجان الحامض (*A. oxyphylla*) يستخدمان بطريقة مماثلة جداً للخولنجان الصغير في الطب الصيني الماثور.

- داء المبيضات يمكن استخدام الخولنجان الصغير مع أعشاب أخرى مضادة للفطر كجزء من نظام لعلاج داء المبيضات المعوي.
- الجرعة الخولنجان الصغير عشبة مدققة ومنبهة باعتماد للجهاز الهضمي الضعيف عندما تؤخذ بجرعة متوسطة لكنه يمكن أن يكون مهيجاً عند أخذ جرعة كبيرة.

الاستخدام الذاتي

- الفثيان ودوار السفر، ص 306.

- 1000 سنة، وانسجاماً مع التراث العشبي الصيني والتندي، يستخدم في الغرب بشكل رئيسي كطارد للريح ولعسر الهضم والقيء وآلم المعدة. ويمكن استخدام نقيعه لتلطيف القروح الفموية المؤلمة والتهاب اللثة. ولطالما تُنصح باستخدام الخولنجان الصغير كعلاج لدوار البحر، وذلك ليس مستغرباً بالنظر إلى قدرات قريية الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153) على تقريع دوار السفر.



الخلة عشبة حولية
منتصبة تعلو مترًا واحدًا
لها أوراق منشقة إلى حزم
وعناقيد من الأزهار
البيضاء.

الخلة، الصقلين Visnaga, Khella

Ammi visnaga syn. *Daucus visnaga* (Umbelliferae)

الخلة برائحتها العطرية اللاذعة وطعمها المر لها قيمة طبية أعلى من قيمتها المضيئية. إنها مرخّ فعال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلى الممضّة. وقد أكدت الأبحاث العلمية صحة هذا الاستخدام المأثور. تحتوي الخلة على الخللين khellin الذي تستخرج منه أدوية مأمونة لعلاج الربو.

الأجزاء المستخدمة

- مضادة للربو
- مرخية

الأبحاث

■ مضادة قوية للتشنج كشفت أبحاث أجراها صيدانيون يعملون في مصر سنة 1946 أن الخلة (لا سيما مكوناتها الخللين والفيزناجين) لها مفعول قوي مضاد للتشنج على العضلات القصية الصغيرة والشرابين التاجية التي تمد القلب بالدم. وعلى الشببيات البولية. تدوم قدرة الخلة على ترخية العضلات نحو 6 ساعات، وليس لهذه النبتة أي آثار جانبية.

■ الخللين يستخرج الانتال Intal من الخللين، وهو دواء للربو يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ حصى الكلى الخلة دواء مصري مأثور لعلاج حصى الكلى. وقد ذكرت في بردية إبيرن بمصر (نحو سنة 1500 ق.م.) ولا تزال تستخدم لتفريغ حصى الكلى، وبترخية عضلات الحالب، تخفيف الخلة من الألم الذي تسببه الحصى العالقة وتساعد نزول الحصى إلى المثانة.

■ علاج للربو بعد الأبحاث التي أجريت على خصائص الخلة المضادة للتشنج، تعطى الخلة اليوم من أجل الربو، وتناولها مأمون حتى للأطفال. ورغم أنها لا تفرّج دائماً ثوبات الربو الحادة، إلا أنها تساعد في الحؤول دون معاودتها.

■ حالات تنفسية أخرى الخلة علاج فعال لكثير من المشكلات التنفسية. بما في ذلك التهاب القصبات والنفاح emphysema والشاهوق.

■ عشبة دورانية بترخية الشرايين



الخلة عضو في فصيلة الجزر ولها أوراقه الناعقة المزمية المميزة.

المنبت والزراعة

الخلة منشؤها شمال إفريقيا وتنمو في البراري في الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط. وقد وُثقت في أسبانيا وأمريكا الجنوبية. تنمو الخلة من البذرة وتزرع على نطاق واسع. تجمع الشار النضجة التي تحتوي على البذور في أواخر الصيف قبل أن تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

الخلة الكبيرة (*A. majus*, ص 164) نبتة وثيقة الصلة بالخلة. تستخدم لعلاج الربو، لكنها تؤخذ بشكل رئيسي كمدر للبول ولعلاج الصداف.

المكونات الرئيسية

- الخللين (1%)
- الفيزناجين
- غليكوزيد الخلول
- زيت طيار (0.2%)
- فلاونويات
- ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج



نبته غضة
مفصرة

البذور المستخرجة من ثمار النبتة الغضة تجمع في أواخر الصيف وتُجفف لكي تستخدم في الأنفحة والساحيق.



البذور

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأمد يولد عوارض مثل النشاز والصناع والأرق، خاصة لقيود قانونية في بعض البلدان.



النفيع يخلط الربو والتهاب
القصبات وحصى الكلى.



المسحوق يصنه الأطباء والعشابون
الطبيون لتفريغ الدبجة

الخلة وأفضلها نوعية تستخدم في الأندلس بإسبانيا لتخفيف الأستان. وتنعكس القيمة العالية لهذه العشبة في القول، الذهب أو الفضة أو الخلة، وإلا فلا.

التاجية، تساعد الخلة في تحسين إمداد عضلة القلب بالدم، ولذلك تخفف الدبجة. غير أن الخلة لا تخفّض ضغط الدم.

■ وقاية الأسنان كانت أكبر بذور

حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica, Dang Gui

Angelica sinensis syn. A. polymorpha (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية



حشيشة الملاك الصينية
نبات معمرة منتصب قوية
تعلو مترين، لها أوراق
خضراء زاهية وسوق
جوفاء.

الأجزاء المستخدمة

الجذوم ذو خصائص
دافئة، وغالباً ما يستعمل
المطهي.

جذوم مطهي
ومجفف

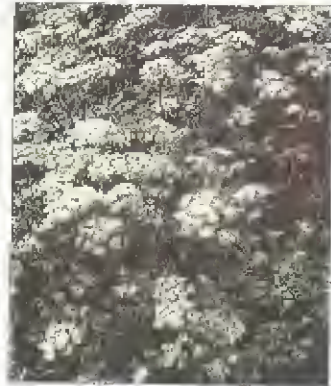
الجذوم كبير ضارب إلى
البني من الخارج وأبيض
من الداخل

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة الموقوية الرئيسية للحالات التي
تتغاني منها النساء في الصين، تتناولها ملايين النساء يومياً كمقوّ منشط،
وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. ولحشيشة الملاك الصينية
رائحة عذبة لازعة شديدة التميز، وغالباً ما تستخدم في الصين في
المطهي، وتلك أفضل طريقة لتناولها كمقوّ للدم.

- مقوية للدم
- تحدث على النزف الحيضي
- مضادة للتشنج

الأبحاث

- الأمراض النسائية أظهرت
الأبحاث التي أجريت في الصين منذ
السينيات أن هذه العشبة تساعد في
تنظيم تقلصات الرحم، ما قد يفسر
فائدتها من أجل آلام الحيض.
- الذئبة بأكملها أظهرت الأبحاث أن
النبات بأكملها، بما في ذلك الجذوم،
تقوي وظيفة الكبد، ولجذوم بأكملها
مفعول صاعد (مضاد حيوي)



حشيشة الملاك الصينية تكتسي أزهاراً
بيضاء جذابة في الصيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقوية للدم حشيشة الملاك
الصينية مشهورة في الصين كمقوّ،
وتؤخذ لحالات الدم المورق وفقر الدم
ولعوارض فقر الدم الناتجة عن فقد
الدم، مثل شحوب البشرة والخفقان
وانخفاض الحيوية.

- صحة المرأة تنظم حشيشة الملاك
الصينية الدورة الحضيضية وتفرّج آلام
الحيض وتشنجاته، كما أنها مقوّ مثالي
للنساء ذوات الحيض الشديد اللواتي
يتهددن خطر الإصابة بفقر الدم. لكن
بما أنها تنبه النزيف الحيضي، يفضل
أخذ مقويات أخرى مثل القراص الكبير
(Urtica dioica، ص 145) أثناء الحيض
إذا كان النزف شديداً، وهي أيضاً مقوية
للرحم وتعالج العقم.

- دوران الدم حشيشة الملاك
الصينية عشبة مدققة تحسن دوران
الدم في البطن واليدين والقدمين. كما
أنها تقوي الهضم وتفيد في علاج
الحرير والخرأجات.

الاستخدامات الذاتية

- مشكلات الحيض، ص 315.
- معالجة الإمساك، ص 316.

المنبت والزراعة

حشيشة الملاك الصينية موطنها
الصين واليابان، حيث تزرع هناك
اليوم. وأفضل الجذامير تنتج في
مقاطعة غانسو بالصين. تزرع البلور
في الربيع وتحمّد الجذامير في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

حشيشة الملاك الأميركية
(A. atropurpurea) لها خصائص
مماثلة، رغم أنها أقل عطراً. وحشيشة
الملاك الأوروبية (A. archangelica،
ص 160) عشبة مدققة مقوية للهضم
وبوران الدم، لكن ليس لديها مفعول
مقوّ مماثل لحشيشة الملاك الصينية.

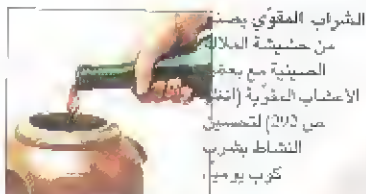
المكونات الرئيسية

- كوجارينات
- زيت طيار (قتاليد البوتيليدين،
ليفوستيليد، ترمينات أحادية
تصفية، كاربافكرول)
- فيتامين B12
- بيتا سيتوستيرول

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مرمئة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الشراب المقوي يصنع
من حشيشة الملاك
الصينية مع بعض
الأعشاب الموقوية (انظر
ص 293) لتسهيل
النشاط بشرط
كوب يومياً.

النفيع من أجل ضعف دوران الدم،
تتخذ 1 ملعقة صغيرة في كوب من
الماء (انظر ص 291). يشرب
كوب أو اثنان
يومياً.

الصيغة (الإعدادات)، انظر
ص 291. لآلام الحيض، تؤخذ
1/2 ملعقة طعام مع الماء لدم
يومياً على الأكثر.

الجذوم المعطروم
يضاف عادة إلى أطباق
السمورية في الصين

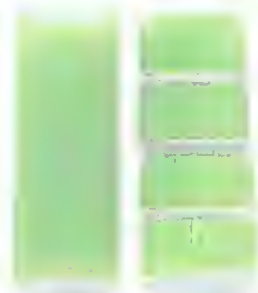
المقلي (للمضغين، انظر ص 290). لفقر الدم، يؤخذ 1 كوب 2-3 مرات يومياً.
الأقراص تؤخذ كمقوّ عام للنساء.



الكرفس النبطي
نبذة ثنائية الحول لها ساق
مخزرة مسقيلة وأوراق
لصاعة وأزهار صغيرة،
ويصل ارتفاعها إلى
حوالي 60 سم.

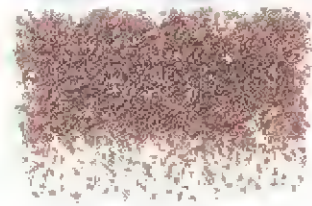
الكرفس النبطي Celery, Smallage Apium graveolens (Umbelliferae)

الأجزاء المستخدمة



السوق تؤكل
كخضرة مغذية
ويصنع منها
العصير.

الأوراق المسببة
المقبسة عطرية



الساق
البذور تحتوي على زيت طيار وهي
الجزء الرئيسي المستخدم طبياً

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات: لا يؤخذ الكرفس طيباً أثناء الحمل أو بعد الإصابة باضطراب في
الكلية لا يُستخدم البذور السبعة للزراعة في المستحضرات الطبية لا
يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

علاج كشراب مطهر،
يؤخذ كوب من الجزر
العصوي وعصير
الكرفس يومياً.



نقيع البذور (الإعداد:
ص 290) للكرفس والتهاب
المفصل، يؤخذ كوب يومياً.

صبغة البذور (الإعداد: ص 291). للرشح
(الدوماتيزم)، تؤخذ 30 قطرة 3 مرات يومياً.

مسحوق البذور. للتهاب المفصل، تُمزج ملعقة صغيرة مع الطعام يومياً.

خفف ضغط الدم بمرجها مع أعشاب
أخرى.

الاستخدامات الذاتية

التهاب المفصل، ص 313.
الكرفس، ص 313.

شرب مغذٍ عصير الكرفس
والجزر يشكل شرباً مغذياً ومنظفاً
مفيداً لكثير من الأمراض المزمنة.
استخدامات أخرى بذور الكرفس
مفيدة لمشكلات الصدر مثل الربو
والتهاب القصبات، ويمكن أن تساعد في

الكرفس مألوف كأحد الخضار أكثر من كونه دواء، وقد استخدمت سوقه
وينوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرثية ومشكلات
التهاب المفصل. وهو عشبة منطقة ومدرة للبول، تستخدم بذوره بشكل
خاص للشكاوى الرثية حيث يكون هناك تراكم للفضلات المنتجة.
والبذور مشهورة أيضاً كطاردة للريح، ولها مفعول مهدئ لطيف.
وللسوق أهمية متدنية من الناحية الطبية.

- مضاد للتشنج
- خافض لضغط الدم
- طارد للريح
- مدر للبول
- مطهر بولي

الأبحاث

الزيت العطري: بينت الأبحاث التي
أجريت في ألمانيا والصين في
السبعينيات والثمانينيات أن للزيت
العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي
المركزي، وبعض مكوناته مفاعيل
مضادة للتشنج ومركبة ومضادة
للاختلاج. وقد أثبتت الدراسات في
الصين غائدة الزيت في معالجة فرط
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة قديمة تبين السجلات أن
الكرفس يزرع منذ ما يزيد على 3000
سنة، لا سيما في مصر الفرعونية، وقد
عرف في الصين في القرن الخامس قبل
الميلاد. استخدم الكرفس تاريخياً
كغذاء، وكانت النبتة بأكملها وبذورها
تؤخذ طبياً في أزمنة مختلفة.

خصائص مختلفة تستخدم البذور
اليوم لمعالجة الحالات الرثية والكرفس
gout، وهي تساعد الكليتين في طرد
البورات وغيرها من الفضلات غير
المرغوب فيها، كما تعمل على خفض
الحموضة في الجسم ككل. وتفيد
البذور في حالة التهاب المفصل
وتساعد في إزالة سموم الجسم
وتحسين دوران الدم في العضلات
والمفاصل.

مدر للبول لبذور الكرفس مفعول
معتدل مدر للبول ومفعول مطهر قوي،
وهي فعالة في علاج التهاب المثانة
وتساعد في تطهير المثانة والتبقيات
البولية.



الكرفس عشبة طبية هامة ومن الخضار
المشهورة أيضاً.

المنبت والزراعة

الكرفس موطنه بريطانيا والدول
الأوروبية الأخرى، وينمو في البرية
على طول الشواطئ الإنكليزية
والويلزية، وفي المناطق السبخة، يزرع
على نطاق واسع كأحد الخضار، وضره
المزروع أقل عطراً من الضرب البري،
يزرع بواسطة البذور في الربيع
ويحصد من أواخر الصيف حتى
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الكرفس اللبني (A. graveolens var.
rapaceum) ضرب من الكرفس ذو
مجر لفتي، وهو غذاء طبي يمتلك
بعض الخواص نفسها التي للكرفس
النبطي.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (1.5-3%) يحتوي على
البورين (60-70%) والفتاليدات
والبيتا-بيلينين.
كرومارينات
فورانوكومارينات (بيرغايينين)
فلافونيات (أبينين)

الأفعال الرئيسية

مضاد للرثية



الأرقطيون
نبات ثنائية السول ذات
سوق يصل ارتفاعها إلى
1.5 متر ورؤوس أزهار
محصرة وورقات معقوفة.

الأرقطيون. البلسكاء Burdock, Niu Bang Zi *Arctium lappa* (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأرقطيون هو أكثر الأعشاب المزيلة للسمية أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، مثل عدوى الحلق وغيرها والحبوب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والبذور في تنظيف الجسم من الفضلات، ويعتقد أن الجذر مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص.

تربيينات أحادية نصفية
إينولين (45%)

الأفعال الرئيسية

متخلف
مضاد حيوي (صان)
مدبر معتدل للبول
مطهر

الأبحاث

مضاد حيوي: بينت الدراسات في ألمانيا (1967) واليابان (1986) أن متعديلات الإسيثلين، لا سيما في الجذر الطازج، لها مفعول صان.

أبحاث أخرى للأرقطيون خصائص مضادة للجراثيم ومضادة للفطر ومفاعيل مدرة للبول ومخفضة لمستويات السكر في الدم. ويبدو أن له أيضاً عملاً مضاداً للأورام، ومعروف أن الأرقطيون مرخّ لطيف للعضلات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

تاريخ: كان الأرقطيون علاجاً تراثياً للقرص gon و أنواع الحمى وحصى الكلى، وفي القرن السابع عشر، كتب كليببر Culpeper ويوصي كثيراً بالبذور لتفتيت الحصى وطرحها خارجاً عن طريق البول.

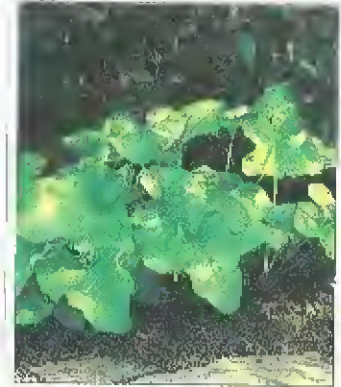
عشبة متطفلة يستخدم الأرقطيون في طب الأعشاب الصيني والغربي كعشبة مزيلة للسموم. تستخدم البذور لإزالة السموم في أنواع الحمى والعدوى مثل النكاف mumps والحصبة، ويساعد الجذر الجسم في إزالة الفضلات في حالات التهاب المفصل وحالات الجلد المزمنة.

مشكلات الجلد: إن أفعال الأرقطيون المدرة للبول والصادة (المضادة الحيوية) والمزعة للمعدنية تجعله مفيداً لعلاج الاضطرابات الجلدية، لا سيما عندما تكون السمية العامل الرئيسي، كما في الغد والحبوب والخراجات والعدوى الجلدية الموضعية والإكزيمة والصداف psoriasis.

أدوية مؤلفة نادرًا ما يستخدم الأرقطيون وحده في الأدوية. فهو يمزج عادة مع أعشاب أخرى مثل الطرخشقون (Taraxacum officinale ص 140)، لموازنة مفعوله المتطّلف القوي.

الاستخدامات الذاتية

الطفح الجلدي، ص 303.
الغد والحبوب، ص 305.



الأرقطيون في سنته الأولى ينتج وردية من الأوراق الكبيرة

المصنبت والزراعة

الأرقطيون موطنه في أوروبا وآسيا وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والشمار
(تحتوي على البذور) تجنى
في أواخر الصيف.

الشمار مغطاة
بوريقات معقوفة

الجذر المجفف فقط يستخدم
في المستحضرات الطبية.

أوراق
مجففة

البذور لها
خصائص
منقّنة ومدرة
للبول.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

علاج للبقع، يصنع مغلي (انظر ص 290) من ملعقتين صغيرتين من جذر الأرقطيون و 5 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون. يشرب كوب واحد مرتين يومياً.

طرخشقون

أرقطيون

صبيغة الجذر (لتحضيرها، ص 291). للرشية ومشاكل الجلد، تؤخذ 20 قطرة مخففة بالماء 2 - 3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع.

صبيغة الجذر (إعدادها، ص 291). للتهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية، تؤخذ 20 نقطة مخففة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.
مغلي الجذر (إعدادها، ص 290) بديل للصبيغة من أجل التهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية. يشرب 35 مل مرة يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.
لجعة الأوراق (إعدادها، ص 294)، توضع على الخراجات والحبوب.



الأفسنتين نبتة معمرة
تعلو مترًا واحدًا، لها سوق
خضراء إلى رمادية
وأوراق ريشية، وكلاهما
مغطى بشعيرات دقيقة.

الأجزاء المستخدمة



أوراق غضة

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

شبهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. يؤخذ بكميات قليلة فقط، ولحده لا تتعدى 4-10 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



القيح المصنوع من الأفسنتين
واعضاب أخرى يستخدم كملاخ
ضميمي.



الصيغة تستخدم لعلاج
المشكلات الهضمية، مثل فقر
الدم.

مبيد حشري ومنقر حشري جيد.
استخدامات أخرى إن مفعول
الأفسنتين المضاد للالتهابات يجعله
مفيداً للعدوى. ويستخدم بين الحين
والآخر كمضاد للاكتئاب.

الاستخدامات الذاتية

- ارتفاع الحرارة، ص 311
- فقر الدم، ص 301.

يخفف الريح والانتفاخ، وإذا أخذت
الصيغة بانتظام، تقوي الهضم ببطء
وتساعد الجسم في استعادة حيويته
الكاملة بعد مرض طويل
البريدان الأفسنتين، كما يوحى
اسمه الإنكليزي، علاج سائور لطرط
الديان، وهو معتدل الفعالية.
منقر ماقور للحشرات الأفسنتين

الأفسنتين، الدُمسيسة Wormwood

Artemisia absinthium (Compositae)

الأفسنتين هو أحد النباتات المرة بحق، له تأثير مقو على الجهاز
الهضمي، لا سيما على المعدة والمرارة. يؤخذ بجرع صغيرة ويُرشف،
ويلعب طعمه الشديد المرارة دوراً هاماً في مفعوله العلاجي. وكان
الأفسنتين في الماضي من المنكهات الرئيسية لشراب الخرموت (الذي
اشتق من اسم الأفسنتين بالألمانية)

- حموض الفينوليك
- ليفثانات

الأفعال الرئيسية

- مر عطري
- مضاد للالتهاب
- يخفف ألم المعدة
- ينبه إفراز الصفراء
- يطرد الدود
- مضاد لطيف للاكتئاب

الأبحاث

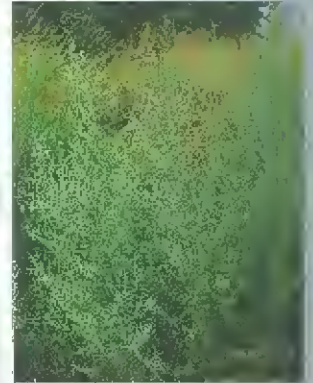
عشبة مرة أثبتت الأبحاث التي
أجريت على الأفسنتين أثناء السبعينيات
أن هناك مجموعة من المكونات
الموجودة في النبتة والتي تساهم
بمفعولها الطبي، كثير منها شديد
المرارة يؤثر على مستقبلات المذاق
المر في اللسان ما يطلق فعلاً متعكساً
فينبه المعدة والإفرازات الهضمية
الأخرى.

أبحاث أخرى الأزولينات مضادة
للالتهاب، ولاكتونات الخربنيات
الأحادية النصفية ذات مفعول مضاد
للأورام، كما أنها مبيدة قوية للحشرات،
التوجون منبه للدماغ، وهو مأمون
الاستعمال بجرع صغيرة لكنه سام
بجرع كبيرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأفسنتين الإفسنتين مصدر
للأفسنتين absinth، وهو مشروب
إدماي سام اشتهر في فرنسا في القرن
التاسع عشر. الأفسنتين محظور اليوم،
وكان يشتهر بالزيت العطري للأفسنتين
الذي يحتوي على التوجون، ولذلك
يكون استعماله المفرط ساماً.

منبه هضمي الأفسنتين دواء مفيد
جداً للذين يعانون من ضعف الهضم.
فهو يزيد حمض المعدة وإنتاج
الصفراء، لذا يحسن الهضم وامتصاص
المواد المغذية، ما يجعله مفيداً في كثير
من الحالات، بما في ذلك فقر الدم كما



الأفسنتين ذو عطر قوي وكان يستخدم
لتنكه كثير من المشروبات.

المهنت والزراعة

الأفسنتين نبتة أوروبية الموطن قديم
على جوانب الطرق. وهو اليوم ينمو
في البرية في آسيا الوسطى وشرقي
الولايات المتحدة. كما أنه يزرع في
الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم.
يكثر الأفسنتين عن طريق البذور في
الربيع أو بتقسيم الجذور في الخريف.
وتجنى الأجزاء الهوائية في أواخر
الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع الأفسنتين ذات الاستخدام
الطبي القيصوم (*A. abrotanum*)، ص
(170)، والشبح الصيني (*A. annua*)، ص
(64)، والشبح الفاذا (*A. anomala*)،
والشبح الشجري (*A. capillaris*)، ص
(170)، والشبح الشرقي (*A. cina*)، ص
(170) والشو ليلاء (*A. vulgaris*)، ص
(171) والطرخون (*A. dracunculus*)،
ص (171).

المكونات الرئيسية

زيت طيار يحتوي على لاكتونات
التربينات الأحادية النصفية
(أرتابسين، أتابستين)، والتوجون
والأزولينات
غلافونيات



الشَّيْبُحُ الصِّينِيُّ نبتة
معمرة تعلو نحو متر
وأحد، لها أوراق
خضراء ريشية تغطيها
شميرات دقيقة.

الأرطماسيا الصينية. الشَّيْبُحُ الصيني Qing Hao, Chinese Wormwood *Artemisia annua* (Compositae)

كان الشَّيْبُحُ الصيني حتى وقت قريب يعتبر نوعاً آخر من الأُفْسَنْتَيْن. لكن ثمة اختلاف هام بينهما، وهو استخدامه في الطب الصيني الماثور لعلاج الملاريا. وقد أثبتت الأبحاث اليوم صحة هذا الاستخدام، وكشفت أن الشَّيْبُحُ الصيني يشفي من الملاريا ويحول دون الإصابة بها، وأنه خال نسبياً من الآثار الجانبية. وتستخدم حالياً مواد مستخلصة من الشَّيْبُح الصيني كمضاد فعال للملاريا في متناول الجميع.

(أرتيميسينين)

■ فيتامين A

الأفعال الرئيسية

- من
- مضاد للملاريا
- يخفض الحمى
- مضاد حيوي (صاد)

الأبحاث

■ الأبحاث الصينية أجريت أبحاث مكثفة على الشَّيْبُح الصيني في الصين، لا سيما في فوانغ زو في الثمانينيات، وكشفت الدراسات أن له تأثيراً صافياً في كثير من حالات الجلد الفطري وداء البريميات leptospirosis (داء ويل Weil). كما أن للنبته تأثيراً مباشراً ضد طفيلية الملاريا بلازموديوم (*Plasmodium*)، وهي حيوان أوالي يدخل إلى الجسم عن طريق البعوض المصاب.

■ أرتيميسينين ركزت الأبحاث الحديثة على مركب الأرتيميسينين المعزول وأثبتت أنه مضاد فعال جداً للملاريا. وبيئت التجارب السريرية الحديثة في تايلند أن الأرتيميسينين فعال بنسبة 90% وأنه أكثر نجاحاً من عقار الكلوروكين القياسي.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ تاريخ ورد أول ذكر للشَّيْبُح الصيني في نص صيني يرجع إلى 168 ق.م. وكان ينظر إليه كمسبة تساعد في إزالة حرارة الصيف وتبريدها.

■ خصائص مبردة للشَّيْبُح الصيني طعم بارد من ويستخدم في الحالات الناتجة عن الحر، لا سيما مع أعراض مثل الحمى والسعال والدوار والإحساس بضيق الصدر. ويستخدم لعلاج الحميات المزمنة والحميات الاليلية وقشعريرات الصباح، وهو علاج ماثور للرغاف المترافق مع الحرارة.

■ مضاد للملاريا استخدم الشَّيْبُح



الشَّيْبُح الصيني له أوراق منشورية خضراء زاهية. يستخدم على نطاق واسع في العالم كمضاد فعال للملاريا.

المنبت والزراعة

ينبت الشَّيْبُح الصيني في الأراضي العشبية والأراضي البور في فيتنام واليابان والصين وكوريا وروسيا. ويؤخذ في شرقي الصين. يتم تكثير العشبة عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى في الصيف قبل الإزهار.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم الشَّيْبُح الخيمى (*A. apiacea*) ذو الصلة بشكل متبادل مع الشَّيْب الصيني في الصين ويستخدم في فيتنام كمقو عام. وتستخدم أنواع عديدة أخرى من الأرطماسيا طبيًا: القيصوم (*A. abrotanum*)، ص 170) والأفستين (*A. absinthium*)، ص 63) والشَّيْب الشعري (*A. capillaris*)، ص 170)، والشَّيْب الشرقي (*A. china*)، ص 170)، والطرخون (*A. dracunculus*)، ص 171) والثويلاء (*A. vulgaris*)، ص 171).

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (أبروتاعين، بيتاينوبونين)
- لاكتون تربين أحادي نصف

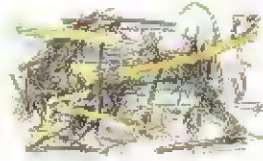
الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على الأرتيميسينين، وهو مضاد قوي للملاريا.

تجنى الأوراق في الصيف

أوراق غضة

أوراق مجففة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الشَّيْب الصيني إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



انصبة توصف للوقاية من الملاريا. وتستخدم أيضاً لعلاج المرض نفسه

القيح شديد المראה يستخدمه العشايون لعلاج الصلع والحمى.

الأوراق تحتوي على الأرتيميسينين، المستخرج من العشبة. وتؤخذ لمعالجة الملاريا في المناطق المدارية.

وهو مفيد على وجه الخصوص في معالجة سلالات الملاريا المقاومة للعقاقير. ويمكن أيضاً استخدام النبتة بأكملها لعلاج الملاريا، حيث تعمل كواقٍ فتقلل من احتمالات الإصابة بالعدوى.

الصيني لمعالجة حمى الملاريا وقشعريرتها منذ آلاف السنين، ويستخدم الأرتيميسينين اليوم في كثير من البلدان كمضاد للملاريا. فالأرتيميسينين يقلل من مخاطر تطوّر الملاريا ويساعد في الشفاء بسرعة.



الأسطراغالس
نبات معمرة تملو 40 سم.
لها سوق شعراء وأوراق
تنقسم إلى 12-18 زوجاً
من الوريقات.

الأسطراغالس Astragalus, Milk Vetch, Huang Qi

Astragalus membranaceus (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة



الجذر علاج مقو ماثور في
الصين، يحسن مستويات الطاقة
ويساعد الجسم في مقاومة
البرد.

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبه لا يؤخذ الأسطراغالس عند وجود اضطرابات جلدية

المغلي لقر الدم، يصنع مغلي (انظر ص 290)
باستخدام 12 غ من الجذر و 12 غ من خشيشة
الملاك الصينية، يؤخذ كدواء يوميًا.



قرقة

خشيشة الملك الصينية

جذر مجفف مغلي كمقو مثب، يلقى
كل يوم 5-10 غ من الجذر لوحده
أو مع 1 ملعقة صغيرة من العسل
ويؤكل مع الوجبات.

علاج للزكام والصداع، يصنع مغلي (انظر
ص 290) باستخدام 20 غ من الجذر و 5 غ
من القرقة، يشرب كوب مرتين يوميًا.

أسطراغالس

مهم: الصبغة (الإعاديما، ص 291)، للتعرق الليلي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرة أو
اثنين يوميًا.

الأسطراغالس غير معروف جيداً في الغرب، رغم أنه يعتبر إحدى أكثر
الأعشاب الموقّية شهرة في الصين. وفي الصين، يستخدم الجذر،
المعروف باسم هوانغ كي، منذ آلاف السنين. طعمه حلو، وهو مقو
مدقّ، مناسب للصغار خاصة، وللأشخاص النشيطين جسدياً إذ يزيد
قدرتهم على التحمل ويحسن مقاومتهم للبرد. وغالباً ما يمزج مع أعشاب
أخرى كمقو للدم.

الأسطراغالس مدرّ للبول وأنه يخفّض
ضغط الدم ويزيد القدرة على التحمل.
* الأبحاث الغربية ركزت الأبحاث
الأميركية مؤخراً على قدرة
الأسطراغالس على استعادة عمل
المناعة السوي عند مرضى السرطان،
وتوحي الأدلة السريرية أن مرضى
السرطان الذين يخضعون للعلاج
الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة
أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا
الأسطراغالس في الوقت نفسه.

الاستخدامات المثيرة والحالية

* علاج مقو يزيد التحمل
الأسطراغالس مقو كلاسيكي، بل لعله
يتفوق على الجنسنغ (*Panax ginseng*،
ص 116) عند الشباب. وفي الصين،
يعتقد أنه يدقّ ويقوي، الواي كي،
wei qi (طاقة وقائية تدور تحت الجلد
مباشرة)، ويساعد الجسم في التلاؤم
مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد.
ويزيد الأسطراغالس المقاومة المناعية
ويحسن قدرة التحمل البدنية بشكل
ملحوظ.

* التحكم في السوائل رغم أن
الأسطراغالس موسّع للأوعية (يشجع
الدم على التدفق نحو السطح)، إلا أنه
يستخدم للتعرق المفرط، بما في ذلك
التعرق الليلي. كما أنه مفيد في تفريج
احتباس السوائل وخفض العطش،
ويشجع الجهاز على العمل بشكل
سوي.

* منبه للمناعة الأسطراغالس ليس
عشبة للمرض الحاد، ومع ذلك فهو دواء
مفيد جداً للعدوى الفيروسية، مثل
الزكام.

* استخدامات أخرى يعالج
الأسطراغالس الأعضاء الهابطة،
وبخاصة الرحم، كما أنه مفيد لتزييف
الرحم، وغالباً ما يمزج مع خشيشة
الملاك الصينية (*Angelica sinensis*،
ص 60) كمقو للدم لعلاج فقر الدم.



الأسطراغالس عضو مثالي في فصيلة
البازلاء وهو وثيق الصلة بالنسوس.

المنبت والزراعة

الأسطراغالس نبات موطنها منغوليا
وشمال الصين وشرقيها. تزرع ببذر
البذور في الربيع أو الخريف وتنمو في
تربة رطبة جيدة التصريف ومشمسة.
تجنى جنود النباتات التي يبلغ عمرها 4
سنوات في الخريف.

المكونات الرئيسية

- أسباراجين
- كالبورسين
- فورمونيتين
- أسترغالوزيدات
- كومانكينين
- ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- علائم (مكيّف)
- مدر للبول
- مضاد للفيروسات
- منبه للمناعة
- موسّع للأوعية

الأبحاث

- الفحوصات الصينية تشير
- الفحوصات في الصين أن

البَلَادُونَا، سِتّ الحُسْن Deadly Nightshade, Belladonna

Atropa belladonna (Solanaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



سِتّ الحُسْن
شُبّة معمّرة ذات
أوراق كبيرة وعُنبات
سوداء، تَعلو 1.5
متر.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُجنى في أوائل الصيف. لها مفعول أضعف من مفعول الجذر. لكن يشيع استخدامها أكثر.



أوراق مجففة

أوراق مُضخّة

للأوراق خصائص مرخّية،
مثل الجذر

الجذر يجمع في
الخريف.



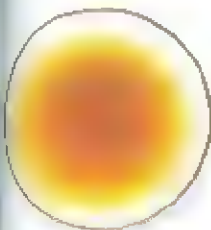
جذر مُضخّ



جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تُؤخذ إلا عندما يسلها عشاب طيّ أو ضيّب، قد تكون سِتّ الحُسْن مميتة إذا أُخذت بجرعة خاطئة



الصيغة مرخّ قوي، وهي تصنع من
الأوراق أو الجذر. يصنعها الممارسون
العشبيون لتفريج المصّ ومعالجة
مرض باركنسون.

رغم أن سِتّ الحُسْن تستحضّر صور السّم والموت، فإنها على غرار كثير من النباتات علاج هام ومفيد عندما تستخدم بشكل صحيح. وتستخدم بعض مكوّناتها في الطب التقليدي لتوسيع الحدقات مثلاً من أجل فحص العينين. وتوصف سِتّ الحُسْن في طب الأعشاب بشكل رئيسي لتفريج المصّ المعوي وعلاج القروح الهضمية.

يُقلّل التعرّيق

مخدّر

مهديء

الأبحاث

قلوانيات التروبان إن عمل قلوانيات التروبان معروف بشكل جيد، فهي تُنبّط الجهاز العصبي اللاوئي الذي ينحكم في نشاطات الجسم اللاإرادية. وذلك بخفض اللعاب والإفرازات المعوية والمعدية والقصبية فضلاً عن نشاط التنبّيات البولية والمثانة والأمعاء. كما أن قلوانيات التروبان تزيد سرعة القلب وتوسع الحديقات.

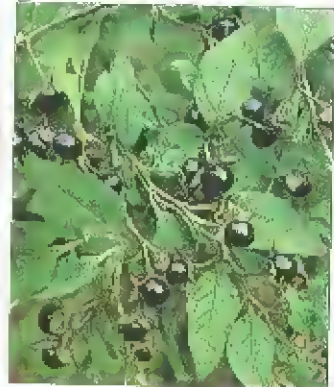
الاستخدامات الماثورة والحالية

التراث الشعبي كان يعتقد أن سِتّ الحُسْن تساعد الساحرات في الطيران. ويعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها عن قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن، ما يجعلهن أكثر جاذبية.

مرخّية استخدمت سِتّ الحُسْن بالطريقة نفسها عبر التاريخ، فهي توصف لترخية الأعضاء، المتمددة، وبخاصة المعدة والأمعاء، ما يفرّج المصّ المعوي والألم. كما أنها تعالج القروح الهضمية بخفض إنتاج الحمض المعوي وترخي تشنّجات التنبّيات البولية.

مرض باركنسون يمكن استخدام العشبة لعلاج أعراض مرض باركنسون، فتخفف الرعاش tremors والصّل (التيبس) rigidity وتُحسن النطق والحركة.

مخدّرة إن خصائص سِتّ الحُسْن المرخّية للعضلات تجعلها مفيدة في الطب التقليدي كمخدّر، لا سيما عند الحاجة إلى إبقاء الإفرازات الهضمية أو القصبية في حدودها الرئيية.



سِتّ الحُسْن تُنتج في الخريف عُنبات سوداء مميزة لأذعة بحجم الكرز.

المنبت والزراعة

سِتّ الحُسْن موطنها في أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. وهي اليوم تُزرع في العالم أجمع. تزدهر في التربة الطيشورية والغابات وفي الأراضي البور. تجنى الأوراق في الصيف ويجمع الجذر من السنة الأولى وما فوق في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

إن كثير من نباتات الفصيلة الباذنجانية (Solanaceae) أدوية قوية، بما في ذلك الباذنجان (Solanum melongena)، ص 268) والتبغ المعروف (Nicotiana tabacum، ص 257) والبنج الأسود (Hyoscyamus niger، ص 249).

المكوّنات الرئيسية

قلوانيات التروبان (0.6% على الأكثر)، بما في ذلك الهيوسيامين والأتروبين
فلافونيات
كومارينات
قواعد طيّارة (نيكوتين)

الأفعال الرئيسية

مضاد لتشنّج العضلات الملساء



البارسمة البتولية
جنية دغلية نعلو مترين
لا سرق لها. لها أوراق
جلدية غليظة منقطة بغدد
زيتية

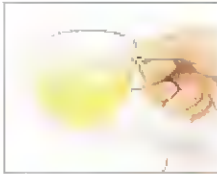
الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجنى في
الصيف وتستخدم في
مستحضرات للعدوى
البولية.

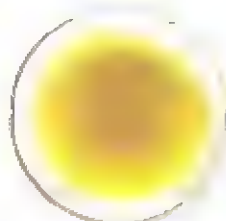
تحتوي الأوراق
على زيت طيار
مطهر

أوراق مجففة

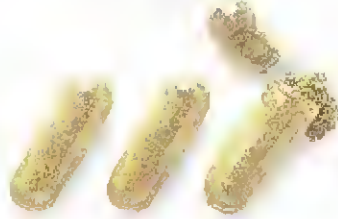
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (الإعداد: ص 290).
للتهاب البروستات. يُشرب
كوب مرتين يومياً.



الصيغة (الإعداد: ص 291).
للعدوى البولية المزمنة. تؤخذ 40
قطعة مع الماء 9 مرات يومياً.



البرشامات (الإعداد: ص 291).
للتهاب المثانة. تؤخذ برشامة 500
مع مرتين يومياً.

Buchu البارسمة البتولية Barosma betulina (Rutaceae)

البارسمة البتولية علاج جنوب إفريقي مأثور، يؤخذ كمنبه ومدر للبول ولتفريج الشكاوى الهضمية. وتحظى في طب الأعشاب الغربي بتقدير كمطهر بولي ومدر للبول، وتستخدم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من عتاي السبيل البولي. للبارسمة عطر ومذاق حميرين يُذكر بالكشمش الأسود blackcurrant، لكن يصفه البعض بأنه مزيج من إكليل الجبل والنعنع.



البارسمة البتولية تزرع على نطاق تجاري وتستخدم لتعزيز نكهة مشروب الكشمش الأسود.

المنبت والزراعة

البارسمة البتولية موطنها جنوب إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع على سفوح التلال. كما تزرع أيضاً في أنحاء من أمريكا الجنوبية. تزرع النبتة من القسائل في أواخر الصيف وتكلمب تربة جيدة التصريف ومناخ مشمس. تُجنى الأوراق عندما تزهّر النبتة أو تُشترى في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نوعان وثيقا الصلة: البارسمة المحزقة (*B. crenulata*) والبارسمة المنشارية الورق (*B. serranifolia*). يستخدمان بطريقة مماثلة للبارسمة البتولية، لكن عتواهما من الزيت الطيار أقل، كما أنهما أقل فعالية.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار 51-2.5%، يضم البوليغون والمنتون والديورفينول
■ مركبات الكبريت
■ فلاونويدات (ديوسمين، روثين)
■ [1]

الأفعال الرئيسية

■ مطهر بولي

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج تقليدي البارسمة البتولية علاج موروث لشعب الخويخوين Khoikhoi بجنوب إفريقيا. يستخدم كمنبه عام ومدر للبول. ولأنها نبتة ذات عطر قوي، تؤخذ كطاردة للريح تساعد في تفريج الريح والنفخة.

■ الاستخدامات الغربية المبكرة استوردت النبتة إلى بريطانيا للمرة الأولى سنة 1790 وأصبحت دواء رسمياً في سنة 1821، حيث أدرجت في دستور الأدوية البريطاني British Pharmacopoeia كعلاج فعال لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل والتهاب الكلى ونزلة المثانة.

■ علاج بولي حديث تستخدم البارسمة البتولية اليوم في طب الأعشاب الغربي لنفس أنواع الشكاوى البولية التي كانت تستخدم لها في القرن التاسع عشر، ويشيع وصفها لعدوى السبيل البولي. وغالباً ما تُثبت فعاليتها في علاج التهاب المثانة الحاد عندما تُمزج مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (*Zea mays*)، والعرعر الشائع (*Juniperus communis*) (ص 223). وعندما تؤخذ بانتظام، يمكن أن تحول دون معاودة نوبات التهاب المثانة والتهاب الإحليل المزمنة. كما تؤخذ من أجل التهاب البروستات والمثانة الهيجية مزوجة في الغالب مع أعشاب مثل عنب الذب (*Aretostaphylos uva-ursi*) (ص 168) وشعر الذرة. ولمكوناتها الفعّال، الديورفينول، فعل مدر للبول وربما يبرر بشكل جزئي تأثيرها المطهر للجهاز البولي.

■ استخدامات نسائية نقيع

البارسمة أو صبغتها مفيدة في علاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وبخاصة عندما يكون لهما علاقة بمشكلة المبيضات *candida*، مثل السلاق المهبلي vaginal thrush. ويُفضل النقيع عامة على الصيغة، لا سيما عندما يكون ظهور العدوى مفاجئاً. ويستخدم النقيع أيضاً كمنطو (دوش) للسيلان المهبلي الأبيض leucorrhoea والسلاق المهبلي أحياناً

والعشبة منبهة للرّجْم وتحتوي على البوليغون، الموجود أيضاً بكميات كبيرة في النعنع السنبل (*Mentha pulegium*) (ص 233)، والبوليغون مائة سُجْهضة ومنشطة قوية للحيض. لذا يجب ألا تؤخذ البارسمة البتولية أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي

■ العداوي البولية، ص 314.

الحَبْلَاب الصيني، الحُسَيْكَة الثلاثية الأجزاء

Bupleurum, Hare's Ear Root, Chai Hu

Bupleurum chinense syn. B. scorzoneraefolium (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية



الحبلاب الصيني
نبته مفسرة تغلغ من
واحد، لها أوراق منجلية
الشكل وعناقيد من
الأزهار الصغيرة
الصفراء.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُجني في الربيع
والخريف عندما يجثوي على
منظم المواد المغذية، يستخدم
لصنع مغو للكبد.

جذر مجفف
مشرح



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حبلاب صيني

سوس



المغلي (لإعداده، ص 291).
للتحت على التعرق ومن ثم
خفض الحرارة، بشرب كوب
مرات يومياً.

علاج لتحسين عمل الكبد. يغلى 15 غ من الحبلاب
الصيني و 5 غ من السوس مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290). يؤخذ على 3 جرعات
خلال 24 ساعة.

يمارسون الطب الغربي التقليدي إلى
استخدام مواد مستخلصة من جذر
الحبلاب لعلاج المرضى الذين يشعرون
من الكبد.

استخدامات أخرى يفيد الحبلاب
الصيني أحياناً في علاج البراسير
والنسيج الهابط في الحوض، مؤثرة
الرحم أو هبوطه.

الحصى يؤخذ الحبلاب في الصين
لخفض الحمى لا سيما عندما تكون
مصحوبة بطعم مر في الفم وغيو جية
وقياء ووجع بطني أو دوام ودوام.

علاج ياباني حديث تماشى
الاستخدامات الماثورة للحبلاب
الصيني مع الأبحاث العلمية بشكل جيد
دفع كثيراً من الأطباء اليابانيين الذين

ورد الحبلاب الصيني لأول مرة في نصوص من القرن الأول قبل
الميلاد، وهو إحدى أعشاب التوافق harmony في الصين التي توازن
الأعضاء والطاقت المختلفة ضمن الجسم. تستخدم كمقو لعمل السبيل
الهضمي وتحسن وظيفة الكبد وتساعد في دفع الدم إلى سطح الجسم.
وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان الاستخدام الماثور للحبلاب
الصيني وأظهرت أنه يحمي الكبد.

التي أجريت في اليابان منذ الستينيات
على جنس الحبلاب أن السايكوزيدات
أدوية قوية، ويبدو أنها تقي الكبد من
السمية وتقوي وظيفته حتى عند
الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات
في الجهاز المناعي. وبيئت التجارب
السريية التي أجريت خلال الثمانينيات
في اليابان عقب هذا الاكتشاف أن الجذر
فعال عندما يستخدم في علاج التهاب
الكبد وغير ذلك من مشكلات الكبد
المزمنة.

مضاد للالتهاب السايكوزيدات
تحت الجسم على إنتاج الستيرويدات
القشرية وتزيد مفعولها المضاد
للالتهاب.



الحبلاب الصيني يبيع في
حوانيت الأعشاب الطبية في الصين.
ويؤخذ على نطاق واسع كمقو للكبد.

المنبت والزراعة

ينمو الحبلاب الصيني في الصين
ويزرع في الأجزاء الوسطى والشرقية
من البلاد، ويوجد أيضاً في أنحاء أخرى
من آسيا وفي أوروبا. يتم تكثير
الحبلاب من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذور في الخريف ويتطلب
تربة جيدة التصريف ومناخاً مشمساً.
تقتلع الجذور في الربيع والخريف.

المكونات الرئيسية

- بوبلورومول
- صابونينات ثلاثية التربينويد.
- سايكوزيدات (سايكوسابونينات)
- فلافونيات (روثين)

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- مضاد للالتهاب
- مقو
- مضاد للفيروسات

الأبحاث

- السايكوزيدات كشفت الأبحاث



أذريون الحدائق
نبات معمرة تلو 60
سم. لها رؤيسات
ازهار زاهية البرتقالية
تشبه الأقوان في
بنيتها.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



- استخدامات فاسفية لأذريون الحدائق عمل لطيف مولى للأستروجين، وغالبا ما يستخدم للمساعدة في خفض ألم الحيض وتنظيم النزيف الحيضي. ويشكل النقيع نطولا (دوشا) فعلا للسلاق المهبلي.
- استخدامات الذاتية
- ألم الثدي وتقرح الحلمات، ص 315.
- أوردة الدوالي، ص 302.
- الجروح والكدمات، ص 304.
- سعفة القدم، ص 304.
- طفح الجلد المتهيج، ص 303.
- طفح الحفاض، ص 318.
- طفح القراص، ص 303.
- العد والحجوب، ص 305.
- العدوى الهضمية، ص 305.

أذريون الحدائق Marigold, Pot Marigold *Calendula officinalis* (Compositae)

أذريون الحدائق هو أحد أكثر الأعشاب شهرة وتعدد استعمال في طب الأعشاب الغربي، بخلاصة البرتقالية الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب والمتورم، حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحؤول دون انتشار العدوى وتسرع الشفاء، كما أن أذريون الحدائق عشبة منتفخة ومزيلة للسموم، يستخدم نقيعه وصبغته لعلاج العدوى المزمنة

- قابض
- يمنع النزيف
- يلام الجروح
- مطهر
- عزّل للسموم
- مولد لطيف للإستروجين

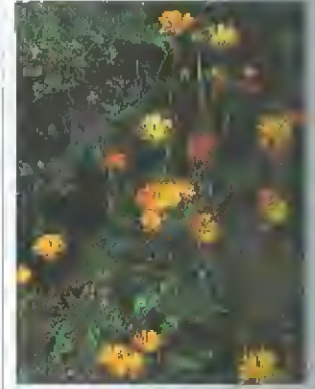
الاستخدامات المأثورة والحالية

خصائص علاجية أذريون الحدائق مطهر. وبعض مكوناته مضادة للفطر (لا سيما الراتنجيات) ومضادة للجراثيم والفيروسات، كما أن العشبة تقبض المشعيرات الدموية، وهو عمل يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة.

علاج للجلد أذريون الحدائق دواء للجلد قبل كل شيء، يوفر علاجاً فعالاً لمعظم مشكلات الجلد الثانوية. يستخدم للجروح والجملوف، وللجلد المحمر والملتهب، بما في ذلك الحروق الثانوية وحروق الشمس؛ وللعُد وكثير من أنواع الطفح؛ وللحالات الفطرية مثل السعفة ringworm وسعفة القدم athlete's foot والسلاق thrush. وهو مفيد جداً لطفح الحفاض nappy rash وخبز الرأس cradle cap، ولطفح الحلمات المتقرحة من الإرضاع.

الاضطرابات الهضمية يعالج نقيع أذريون الحدائق وصبغته المشكلات المعوية والفروج الهضمية والتهاب اللفائفي الناحي regional ileitis والتهاب القولون.

مزيل للسموم لطالما اعتبر أذريون الحدائق عشبة مزيل للسموم، وتساعد في علاج السمية التي تسببها كثير من الحميات والعداوي، واضطرابات الجلد الجهازية مثل الإكزيمة والعد. كما تعتبر العشبة أيضاً منظفاً للكدب والمراوة ويمكن استخدامها لعلاج المشكلات التي تصيب هذين العضوين.



أذريون الحدائق كان يعتقد أن أزهاره ترفع المعويات وتجلب المرح.

المنبت والزراعة

أذريون الحدائق موطنه جنوبي أوروبا ويؤخذ في الأقاليم المعتدلة من العالم بسهل تكثيره من البذور، ويؤخذ في أي تربة تقريباً. تجنى الأزهار عندما تفتح في أوائل الصيف وتجفف في الظل.

الأنواع ذات الصلة

بيدرا لآذريون الحقول (C. arvensis)، وهو نوع برّي، خصائص علاجية مشابهة لخصائص أذريون الحدائق.

المكونات الرئيسية

- ثلاثيات القربين
- راتنجيات
- شيكوريدات مرة
- زيت طيار
- سنيولات
- فلانوثينات
- لثا
- كاروتينات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- يفرّج تشنّج العضلات



الفليفلة الدغلية
جبهة شاذة سمرة
تعلو عقراً واحداً لها
شار حمراء مخروطية
ملينة يبدور بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تحسن الهضم ودوران الدم.



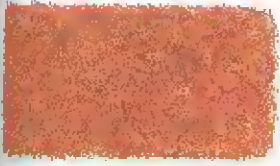
ثمرة مجففة

تمتدقرون الثمرة
حتى طول 10 سم

ثمرة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة، لا تؤخذ البذور وحدها. لا تؤخذ عند الإصابة بفروخ
عضمية أو عسر هضم جمفي. لا تؤخذ جرع مليئة أثناء الحمل أو الإرضاع. تجنب لحي
العنين أو الجروح بعد تناول الفليفلة الدغلية



المسحوق لالتهاب الحلق، تضاف رشّة إلى
25 مل من عصير الليمون يخفف بالساخن، ويضاف العسل ويستخدم للغرغرة



التفقيع الزيتي يضاف 100 غ من الفليفلة
المفروسة إلى 500 مل من الزيت وتطهى
على نار هادئة (انظر ص 203)، تلك
الأطراف المصابة بالروثة بلطف.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل،
تمزج 20 نقطة مع 100 مل من صبيغة لحاء الصفصاف
تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يومياً

الأفراص ملانمة للاستخدام الطويل الأمد. تؤخذ من أجل ضعف دوران الدم
المعزوم (لإعدادها، ص 294). يوضع على الشرث (إن لم يكن الجلك متفصلاً).

الفليفلة الدغلية مفيدة في بعض حالات
الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- ارتفاع الحرارة، ص 311.
- ضعف دوران الدم، ص 302.

وتنشيط إفراز العصارات الهضمية، ما
يساعد على الهضم، وتساعد أيضاً في
الوقاية من العدوى التي تنشأ في
الجهاز الهضمي وتواجه العدوى إن
وجدت. والتفرغ بحقنة من الفليفلة
الدغلية ممتاز لالتهاب الحلق. أخيراً،

Cayenne, Chilli الدغلية Capsicum frutescens (Solanaceae)

الفليفلة الدغلية موطنها الأقاليم المدارية في الأمريكتين، وقد أدخلت إلى
أوروبا لأول مرة في القرن السادس عشر. وهي مشهورة في الطهي
لمذاقها الحار، ولا غرو في أن تعلم أنها مدققة قوية من الناحية الطبية.
تعمل على جهاز دوران الدم والهضم وتستخدم في علاج كثير من
الشكاوى، من التهاب المفاصل والشرث chilblains إلى المغص
والإسهال.

الأفعال الرئيسية

- منبهة
- مقوية
- تفرج تشنج العضلات
- مطهرة
- طاردة للريح
- تزيد تدفق الدم إلى الجلد
- مسكنة
- تزيد التعرق

الاستخدامات المأثورة والحالية

المكونات الفعالة الكايساسين
مشهور بأنه المكون المسؤول عن تلييه
دوران الدم وتغيير تنظيم درجة
الحرارة. عندما يوضع الكايساسين
على الجلد، يزيل إحساس النهايات
العصبية وكان يستخدم في الماضي
كمسكن موضعي. ويعتقد أن
الكايساسينيدات، الموجودة في
البذور، لها خصائص صادة (مضادة
حيوية).

منبهة مدققة إن سزايا العشبة
المدققة تجعل منها علاجاً قيماً لضعف
دوران الدم والحالات المرتبطة به. وهي
تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم
إلى اليدين والقدمين والأعضاء
التركزية.

الاستخدامات الخارجية عندما
توضع الفليفلة الدغلية موضعياً على
الجلد، تكون مسكنة معتدلة. كما أنها
سمرة تزيد تدفق الدم إلى الجزء
المتأثر، وذلك يساعد في تنشيط دوران
الدم في حالات الرشة والتهاب المفاصل
الباردة، ما يعين على إزالة الفضلات
ويزيد تدفق المواد المغذية إلى
الأنسجة. وتوضع الفليفلة الدغلية أيضاً
على الشرث غير المتفصّل، ويعتبر
وضع المسحوق داخل الجوارب علاجاً
مأثوراً لمن تبقى قدماه باردين دائماً.

الاستخدامات الداخلية تؤخذ
الفليفلة الدغلية لتفريج الريح والمغص



الفليفلة الدغلية مشهورة جداً في
المكسيك. حيث منشرها. لدرجة أنها
تستخدم لشكبة المتلجات.

الهيت والزراعة

الفليفلة الدغلية موطنها المناطق
المدارية في الأمريكتين، وتزرع اليوم
في كل أنحاء المنطقة المدارية،
وبخاصة في إفريقيا والهند. تزرع من
البذور في أوائل الربيع وتزدهر في
الأحوال الحارة والرطبة. تُجنى الثمرة
عندما تنضج في الصيف وتجفف في
الظل.

الأنواع ذات الصلة

يوجد كثير من الأنواع والضروب ذات
الصلة بالفليفلة الدغلية، ولكل منها
درجة مختلفة من المذاق الحار. الفلفل
الأحمر (pumpkin) أو الفلفل المجري
(من الطيف أنواع الفلفل) والفليفلة
الحمراء والخضراء الكبيرة اللذان
يؤكلان كنوع من الخضار هما ضربان
من الفليفلة الزراعية (C. annuum)
وغذاءان طبيان مشهوران.

المكونات الرئيسية

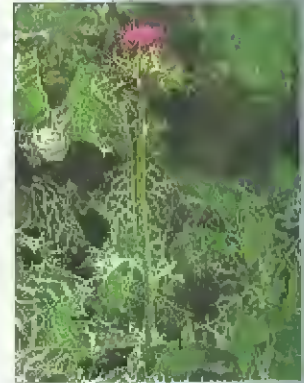
- كايساسين (0.1-1.5%)
- كاروتينات
- فلافونيدات
- زيت مثار
- صابونينات ستيرويدية
- (كايساسيندين - في البذور فحسب)



الكُغَيْب
نبات شائكة ثنائية الحول
تعلو 1.5 متر، لها أوراق
بيضاء ذات مروق
ورؤوسات زهور
أرجوانية.

الحرشف البري، الكُغَيْب Milk Thistle, Mary Thistle *Carduus marianus* syn. *Silybum marianum* (Compositae)

استخدم الكُغَيْب في أوروبا كعلاج للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين، إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة المعرفة العشبية الماثورة وأثبتت قدرة العشبة الملحوظة على وغاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى، ويستخدم الكُغَيْب اليوم في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد.



للكُغَيْب علامات بيضاء مميزة على أوراقه يسيبها، حسب الروايات، حليب الغناء مريم

الأجزاء المستخدمة



البذور تحتوي على السيليمارين الذي يقي الكبد. وهي الجزء الرئيسي المستخدم في الأدوية.



رؤوسات الأزهار
تؤكل كغذاء مقوّ
ويمكن استخدامها
في الأدوية.

الأوراق الشوكية
خضراء إلى
رمادية

رؤوس زهرة مجفف

رؤوس
غضن

مواد مرّة
متعددات الأستيلين

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- ينبه إفراز الصفراء
- يزيد إنتاج حليب الثدي
- مضاد للاكتئاب

الأبحاث

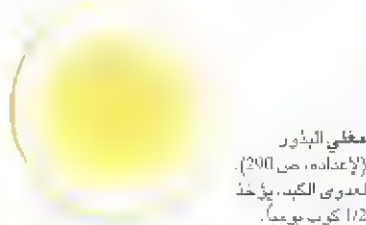
السيليمارين ركزت الأبحاث الألمانية منذ السبعينيات على السيليمارين، وهو مادة موجودة في البذور، لها تأثير شديد الوقاية للكبد يحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن تآكل رباعي كلوريد الكربون أو الفطر السام يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون 48 ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمع الكبد.

الاستخدامات الماثورة والحالية

الاستخدامات الماثورة كانت رؤوسات زهور الكُغَيْب، التي تغلى وتؤكل مثل الأرضي شوكي، مفيدة كمقوّ ربيعي بعد شهور الشتاء التي يحرم فيها الناس من الخضار. كما كانت تؤخذ أيضاً لزيادة إنتاج الحليب، وكانت تعتبر مقبولة للاكتئاب الذي شاع ارتباطه بالكبد. ويقول جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» Herbal 1597 «إنني أعتقد أنه [الكُغَيْب] أفضل علاج لمواجهة كل أمراض الاكتئاب».

اضطرابات الكبد الكُغَيْب هو اليوم العلاج الرئيسي المستخدم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور
(الإعداد، ص 200).
لعدوى الكبد، يؤخذ
1/2 كوب يومياً.



برشامات البذور (الإعداد، ص 201) تليسك
المعلّق (الخمار)، تؤخذ برشامة 500 مغ.

صبغة البذور توصف لحالات
الكبد المزمنة.

الأقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد.

الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان. وفي الحالة الأخيرة، يمكن أن يساعد الكُغَيْب في الحد من الضرر اللاحق بالكبد من العلاج الكيميائي ويسرع في شفاء الآثار الجانبية بعد اكتمال العلاج.

الاستقلالية الكثيرة، كما يساعد في تحديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيها الكبد للإجهاد - سواء من عدوى أو إفراط في تناول الكحول أو من العلاج

النبات والزراعة

الكُغَيْب موطنه حوض البحر المتوسط وينمو في كل أنحاء أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا، ينمو في البرية ويزدهر في الأراضي البور، كما أنه يزرع كثيفة للزينة. بفضل الكُغَيْب الأماكن المشمسة ويذر البذور ذاتياً. تقطف رؤوسات الزهر عندما تتفتح تماماً في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أعشاب أخرى ذات تأثير مفيد على الكبد. وإن يكن أقل فعالية، مثل الشوكة الحباركة (*Cnicus benedictus*)، ص 191 وهناك أعشاب أخرى، منها الأرضي شوكي (*Cynara scolymus*)، ص 196، تحمي الكبد من السموم، لكنها أقل فعالية من الكُغَيْب.

المكونات الرئيسية

■ ليفنانات الغلافون (4-1%)
(سيليمارين)

السَّنا المَكِّي، السَّنا الحجازي Senna, Alexandrian Senna Cassia senna syn. Senna alexandrina (Leguminosae)

النباتات الطبية الرئيسية

السنا المكّي
جنية معمرة صغيرة
تطوّر ثماراً واحداً، لها
ساق حشوية مستقيمة
وأزهار صفراء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق مفرومة أو من
مفعول القرون ولا يشيع
استخدامها كثيراً.

أوراق مجففة

أوراق غضة

القرون تكون أطرى من الأوراق وهي
تصنع في أقراص أو مستحضرات
أخرى

قرون مجففة

قرون غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبهات لا يعطى للأطفال دون 12 سنة. لا يؤخذ لمدة تزيد على 14 أيام كل مرة. لا يؤخذ عند الإصابة
بالتهاب القولون. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الأقراص هي مستحضر السنا
المكي القياسي والملائم. تؤخذ
هذا الإمساك العرضي.



المقلى للإمساك. يُنقع 6-3 قرون
من السنا المكّي و 1 غ من الزنجبيل
الغضّ في كوب من الماء المقلي
حديثاً لمدة 12-6 ساعة.
يصفى ويشرب.



زنجبيل

مع الصبغة يصفى العشابون لعلاج الإمساك على المدى القصير.

لعل كل الناس تقريباً أخذوا مستحضراً يجتوي على السنا المكّي في وقت
ما من حياتهم. وربما يكون السنا المكّي من أكثر الأعشاب الطبية
شهرة، على الأقل لأنه لا يزال يستخدم على نطاق واسع في الطب
التقليدي. فهو مسهل فعّال جداً وعلاج مفيد على وجه الخصوص لنوبة
الإمساك العرضية. له مذاق من قليلاً ومثير للأشمتزاز، ولذلك يُمزج عامة
مع أعشاب أخرى.

غلوكوزيدات النفتالين
ثنا
فلافونيات
زيت طيار

الأفعال الرئيسية

منبه
ملين
هرور (مسهل قوي جداً)

الأبحاث

السنتوزيدات أدت الأبحاث
الواسعة التي أجريت في الـ 50 سنة
الآخيرة إلى فهم أعمق لمفعول السنا
المكي. تُهيج السنتوزيدات بطانة الصغى
الغليظ، ما يؤدي إلى تقلص العضلات
يشدّة، فينتج عن ذلك تحرك الأمعاء بعد
نحو 10 ساعات على تناول الجرعة.
وتوقف السنتوزيدات أيضاً امتصاص
السوائل من المعى الغليظ، ما يساعد
على بقاء البراز طرياً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

السجلات المبكرة استخدمت
العشبة لأول مرة من قبل الأطباء العرب
في القرن التاسع الميلادي.
الإمساك استخدم السنا المكّي
دائماً للإمساك بوجه خاص، وهو ملائم
جداً عندما تدعو الحاجة لأن يكون البراز
ليناً، كما في حالات التمرق الشرجي،
والسنا المكّي ملين جيد على المدى
القصير لكن يجب ألا يؤخذ لمدة تزيد
على 10 أيام، لأن ذلك يؤدي إلى ضعف
عضلات المعى الغليظ.
هرور cathartic بما أن السنا المكّي
هرور (مسهل قوي جداً) فقد يسبب
مغصاً معويّاً ومغصاً بطنياً، لذا يؤخذ
عادة مع أعشاب عطرية طاردة للريح
ترخي عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

الإمساك، ص 307.



السنا المكّي جنية ذات أزواج من الأوراق
الرمحية المرفّبة على جانبي ساق
مركزية

المهنت والزراعة

السنا المكّي موطنه إفريقيا المدارية
ويزرع اليوم في كل أنحاء القارة.
يُسْتَبَدّ من البذور في الربيع أو من
الفسائل في أوائل الصيف ويتطلب
الكثير من الشمس. يمكن قطف الأوراق
قبل أن تزهّر النبتة أو في أثناء ذلك،
وتُجمع القرون عندما تنضج في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

هناك أكثر من 400 نوع من السنا. يُزرع
السنا الهندي (*C. angustifolia*) في
شبه القارة الهندية، وله نفس
الخصائص العلاجية التي يتميز بها
السنا المكّي. ويستخدم في الطب
الأيورفيدي لمشكلات الجلد واليرقان،
والتهاب القصبات وفقر الدم، فضلاً عن
الإمساك. ويستخدم السنا الواسع
الورق (*C. obtusifolia*) في الطب
الصيني المأثور لأنماط «الكبد النارية»،
والإمساك والتصلب
العصيدي atherosclerosis.

المكوّنات الرئيسية

غلوكوزيدات الأنتراكينون
(سنتوزيدات)



عشبة النساء الزرقاء
نبات معمرة تعلو مترًا
واحدًا، لها أوراق كبيرة
ثلاثية القسوس وأزهار
أرجوانية مزرقّة وعنبات
زرقاء غامقة

Blue cohosh, Squaw Root, Papoose Root عشبة النساء الزرقاء *Caulophyllum thalictroides* (Berberidaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذور
يقلعان في الخريف
ويجففان للاستخدام
في المستحضرات
الطبية.

جذر وجذور
مخفف

يحتوي الجذر على
مركبات ستيرويدية
تساعد على الولادة



جذر وجذور مخفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي لا تؤخذ أثناء الحمل يمكن أن تسبب البحة التهاب الجلد التماسي



المغلي يصفه العشابون
لتفريغ ألم الحيض وعلاج
التهاب المفاصل.



الصيغة تعطي أثناء
الولادة لتفريغ الأمها
وتسريعها.

للرحم، لكنها عشبة مفيدة أثناء
الولادة.

❖ **مضادة للالتهاب** تستطيع عشبة
النساء الزرقاء تخفيض الالتهاب
وتستخدم في بعض الأحيان في علاج
حالات التهاب المفاصل والتهاب.

الاستخدامات الماثورة. فلا تزال
تعتبر عشبة ملائمة للنساء بوجه
خاص وتستخدم بشكل رئيسي كمقوِّ
للرحم يفرِّج ألم الرحم والمبيض
ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.
يجب ألا تؤخذ أثناء الحمل لأنها مثبطة

عشبة النساء الزرقاء عشبة أميركية شمالية ماثورة، لا تزال تثبت في
غابات شرقي أمريكا الشمالية. وكانت تستخدمها القبائل الهندية المختلفة
على نطاق واسع لتسهيل الولادة. ولا تزال عشبة النساء الزرقاء تعتبر
عشبة نسائية، وتستخدم حالياً في طب الأعشاب الغربي بشكل رئيسي
لعلاج حالات نسائية متنوعة، رغم أنها مفيدة أيضاً لالتهاب المفاصل.

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مدرة للبول
- ❖ تحض على الحيض
- ❖ مقوية للرحم
- ❖ مضادة للرشية (الروماتيزم)
- ❖ تزيد التعرق
- ❖ مضادة للالتهاب

الأبحاث

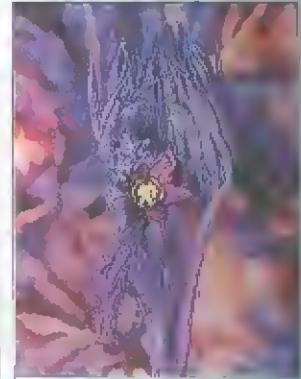
❖ **الصابونينات الستيرويدية** عشبة
النساء الزرقاء عشبة تفتقر إلى الأبحاث
وتستحق مزيداً من الفحص. وربما
ترجع شهرتها كعشبة مسهلة للولادة
ولعلاج حالات نسائية إلى الصابونينات
الستيرويدية، وهي معروفة بأنها تنبّه
الرحم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ **عشبة نسائية ماثورة** عشبة
النساء الزرقاء عشبة طبية كانت
مشهورة لدى عدد كبير من القبائل
الأميركية المحلية. وكانت تعتبر في
المقام الأول عشبة نسائية تساعد في
تحسين التقلصات أثناء الولادة وتقوم
الحيض المتأخر أو غير المنتظم
وتخفف النزيف الحيضي الشديد وألم
الحيض.

❖ **استخدامات ماثورة أخرى** كان
الأميريكيون المحليون يأخذون الجذر
كماتع للحمل وكان كلا الجنسين
يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية -
البولية.

❖ **علاج حديث** تعلم المستوطنون
الأوروبيون في أمريكا الشمالية عن
قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب
المحلية، وأدرجت العشبة في دستور
الأدوية الأميركي Pharmacopoeia of
the United States حتى سنة 1905.
ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية
لعشبة النساء الزرقاء كثيراً عن



عشبة النساء الزرقاء نبات ذات مظهر
أخاذ. لها ثلاث سوق أرجوانية إلى زرقاء
تنقسم إلى أوراق في أعلاها تحيط بزهرة
واحدة.

المنبت والزراعة

تنبت عشبة النساء الزرقاء في البرية
في أنحاء كثيرة من أمريكا الشمالية، من
مينيتوبا إلى الأيما، وتفضل الأودية
الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال
والضفاف الرملية. تجمع بشكل رئيسي
من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه
الجاله تستنبت من البذور التي تذر
عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في
الخريف. ويجصد الجذر والجذور في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة النساء الروسية *C. robustum*
نوع روسي يعتقد أن له خصائص
مماثلة. ويعرف عنه أنه يحتوي على
مكونات مبيدة للفرط.

المكونات الرئيسية

- ❖ **قلوانيات** (كولوفيلين، لاجورثين،
ماغنولورين)
- ❖ **صابونينات ستيرويدية**
(كولوسابوجينين)
- ❖ **راتينج**



قصعة الماء الهندية
نبات زاحفة تعلو 50
سم. لها أوراق
مروحية الشكل

قصعة الماء الهندية. سرّة البحر الهندية

Gotu Kola, Indian pennywort

Centella asiatica syn. *Hydrocotyle asiatica* (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية

قصعة الماء الهندية علاج أبورفيدي قديم يستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، إنها مقو مفيد وعشبة منقّلة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الجذام leprosy، لكنها تقدّر بشكل رئيسي كعشبة مجدّدة للحياة تقوي الوظيفة العصبية والذاكرة، لها مذاق مرّ إلى حلو وحاد، وتستخدم في الهند أحياناً في السلطات وكخضرة.

وجنوبي الولايات المتحدة. كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وهي تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار، يمكن زراعتها من البذور في الربيع رغم أنها تُجمع عادة من البرية. تحصد الأجزاء الهوائية على مدار السنة.

الأنواع ذات الصلة

قصعة الماء (*Hydrocotyle vulgaris*) نوع أوروبي قريب، لكنه، خلافاً لقصعة الماء الهندية، ليس لها أي استخدامات علاجية معروفة.



قصعة الماء الهندية تنمو في البرية في الهند.

المنبت والزراعة

قصعة الماء الهندية عشبة موطنها الهند

المكوّنات الرئيسية

- ❖ صابونينات ثلاثية التربينويد (أسياتيكوسيد، براهموسيد، تانكونوسيد)
- ❖ قلوانيات (هيدروكوتيلين)
- ❖ مواد مرّة (فيلارين)

الأفعال الرئيسية

- ❖ مقوية
- ❖ مضادة للرتية
- ❖ مدرّة معتدلة للبول
- ❖ مرخّلة
- ❖ موسّعة للأوعية المحيطية

الأبحاث

- ❖ الخصوبة: أوضحت الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن الأسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة الماثورة، ففي الهند تؤخذ لتحسين الخصوبة.

- ❖ أبحاث أخرى: قصعة الماء الهندية معروفة بأنها ترفّق الدم وإنها تساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناولها بجرعات كبيرة.



الأجزاء المستخدمة

في الهند، تؤخذ الأوراق الخضراء كعشبة مقوية في السلطات

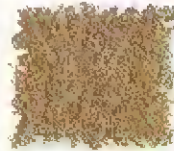
أجزاء هوائية غضة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن تسبب أحياناً حساسية لضوء الشمس، وهي عشبة محظورة في بعض البلدان.



المسحوق علاج أبورفيدي هام، يؤخذ 2-1 غ يومياً مع الماء كمقو عام.



العجينة تصنع من المسحوق، تمزج 2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع 25 مل من الماء وتوضع على بقع الإكزيمة.

النقع (إعداده، ص 290)، للرتية، يؤخذ 35 مل مرتين في اليوم.

م المصنّعة (إعدادها، ص 291)، للذاكرة والتركيز الضعيفين، تؤخذ 30 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.

الأجزاء الهوائية لها خصائص مقوية ومنقّلة قيّة.





الهيلونيا
نبات عشبية معمرة
تغصن أوراقاً واحداً، لها
أوراق طويلة خضراء
وأزهار خضراء
مبيضة.

الهيلونيا Helonias, False Unicorn Root, Blazing Star *Chamaelirium luteum* syn. *Helonias dioica* (Liliaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يفتري على مواد
شبهية بالاستيرويد مفيدة
للاضطرابات الحوضية.
يُقلع في الخريف.



جذر غصن

كانت النساء الأمريكيات
العجائيات يمسحن الجذر
للحول دون الإجهاد



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبيه لا تتجاوز الجرعة المعطاة ولا يؤخذ أثناء الحمل.



غرم الجذر من أجل المغلي (لإعداد،
ص 290)، لمشكلات الإياس. يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
يوصى باستخدامها على المدى
الطويل كمقوٍ للرحم. يؤخذ 10
قطرات 3 مرات يومياً

الأقراص تؤخذ لأقراص، التي تحتوي
على أعشاب أخرى، لأعراض الإياس.

علاج مقوٍ للحالات الهضمية والتناسلية
البرولية

الاستخدام الذاتي

انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجسترون، ص 316.

الانتهاز البطاني الرحمي
endometriosis والعدوى الرحمية
والكبيسات المبيضية وأعراض
الإياس.

استخدامات أخرى الهيلونيا

الهيلونيا نبتة موطنها أمريكا الشمالية، تستخدم بوجه خاص
للاضطرابات التوالدية عند الإناث ولها موقع مركزي في طب الأعشاب
الأمريكي والبريطاني. وهي علاج فعال للمشكلات الحوضية والكبيسات
المبيضية. ويمكن أن تكون مساعدة أثناء الإياس menopause. وتفيد هذه
العشبة أيضاً في علاج المشكلات الهضمية. ولم تحظ الهيلونيا بدراسة
واقية رغم فائدتها العلاجية.

وجود الصابونينات الستيرويدية التي
تنبه الرحم إلى إمكانية إقامة الدليل على
المزاعم بأن الهيلونيا تعالج المشكلات
النسائية. غير أنه لم تُجر أي أبحاث في
الواقع. وبوسع المرء أن يتساءل عن
سبب إخضاع أعشاب مثل الجنسنغ
(*Panax ginseng*، ص 116)، تحتوي
على صابونينات ستيرويدية، لأبحاث
واسعة دون الهيلونيا، بل لأن الجنسنغ
يؤثر على الجهاز التوالدي عند الذكور لا
الإناث؟ إن الهيلونيا عشبة بحاجة ماسة
للأبحاث.



الهيلونيا تدعى عصا الجنبة fairywand في
بعض البلدان بسبب مظهر أزهارها.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج ماثور الهيلونيا علاج
أميركي شمالي ماثور، وثمة التباس
حول استخدامها حيث أن عدة أعشاب
أخرى تشاركها الاسم نفسه أو لها
أسماء مشابهة. ويعتقد أن الهيلونيا
كانت تستخدم من قبل الأمريكيين
المحليين كعشبة نسائية بالدرجة
الأولى، ولكن ربما استخدمها شعب
أركنساس للجروح والقروح، وقد أدرج
الجذر في الكتاب القومي للوصفات
الطبية، US National Formulary ما
بين سنة 1916 و 1947، ووصف كمقوٍ
للرحم ومدد للبول.

■ عشبة نسائية حديثة تحظى
الهيلونيا اليوم بتقدير العشائين
الطبيين الغربيين كعلاج رئيسي
لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين،
ويبدو أن لها تأثيراً بعيد الجهاز
التناسلي الأنثوي إلى سويته، ويحث
على انتظام الدورة الحوضية، ويعطى
للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض
أو يغيب. وتحدث الهيلونيا أيضاً
المبيضين على إطلاق هرموناتهما في
الوقت الصحيح من الشهر، لكن قد
يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يكون
للعشبة تأثير هام على الدورة.
وتستخدم الهيلونيا أيضاً لمعالجة

الهيبت والزراعة

الهيلونيا موطنها أمريكا الشمالية وتنمو
في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة
التصريف شرقي نهر الميسيسيبي.
وتجنى عادة من البرية وقادراً ما تُزرع.
لكن يمكن استنباتها من البذور التي
تبد في الخريف. ثمرة الهيلونيا في
أول الصيف ويقطع الجذر في الخريف.

المركبات الرئيسية

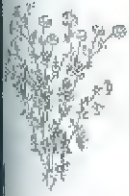
- صابونينات ستيرويدية (9% على
الأكثر)
- غليكوزيدات (تشاماليريون،
هيلونين)

الأنفـال الرئيسية

- مقوية للرحم والمبيضين
- تحض على الحيض
- مدرة للبول

الأبحاث

■ افتقار إلى الدراسة تبين تجارب
العشائين الغربيين أن الهيلونيا دواء قيم
للمشكلات الحوضية والرحمية، ويشير



البابونق
عشبة حولية ذات رائحة
عطرية تذكى تملو 60 سم،
لها أوراق دقيقة وأزهار
بيضاء

البابونق، تُفّاح الأرض German Chamomile *Chamomilla recutita* syn. *Matricaria recutita* (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

رؤوسات الأزهار يمكن استخدامها غضة
أو مجففة، ويجب قطفها يوم تفتحها عندما
تكون المكونات الفعالة في أعلى قوتها.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

إن طعم البابونق العطري القليل المرارة، الذي يذكّر بالتفّاح، مألوف لدى شاربى الشاي العشبي، غير أن الاستخدامات الطبية المتنوعة لهذه العشبة ليست معروفة جيداً. إنها عشبة ممتازة لكثير من الاضطرابات الهضمية والتوتر العصبي والهيجية irritability، وتستخدم خارجياً من أجل الجلد المتقرح والإكزيمة، أما البابونج أو البهار النبيل (*Chamaemelum nobile*، ص 184) فهو قريب وثيق الصلة ويستخدم بطريقة مشابهة.

نتائج إيجابية جداً، وفي سنة 1993 أجريت تجربة باستخدام البابونج و 4 أعشاب أخرى وأظهرت أنها فعالة جداً في تسكين المغص عند الرضع.

الاستخدامات الماثورة والحالية

المشكلات الهضمية يؤخذ البابونج من أجل المشكلات الهضمية منذ القرن الميلادي الأول على الأقل، وهو مناسب جداً للأطفال لأنه لطيف وفعال، وهذه العشبة قيمة للآلام وعسر الهضم والحموضة والتهاب المعدة والريح والتفخة والمغص، كما تستخدم أيضاً من أجل الفتق الفرجي hiatus hernia والقرحة الهضمية وداء كرون Crohn ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

التوتر البابونج يحتوي على السبيروايتر، وهو مضاد قوي للتشنج، لذا يرخي العضلات المشدودة المؤلمة ويخفف أوجاع الحيض، كما أنه يفرج الهيجية ويساعد على النوم، وخاصة عند الأطفال.

التئيج البابونج مفيد لحمل الكلا والربو، فالبروآزولينات الموجودة في العشبة تنتج الكامازولين عند تقطيرها بالتبخير، وهو مضاد للمؤثرات يمكن وضعه خارجياً على الجلد المتقرح والمستحك والإكزيمة، كما أنه يفرج إجهاد العين.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الإكزيمة، ص 300.
- تشنج المعدة، ص 305.
- تقرح الحلمات، ص 315.
- الربو المعتدل، ص 301.
- عسر الهضم، ص 307.
- العضات واللسعات، ص 303.
- العبدان المتقرحان والمجهدان، ص 310.
- غثيان الصباح، ص 317.
- المغص، ص 318.
- النزلة وحمى الكلا، ص 312.



البابونق عشبة مفيدة تجدر زراعتها للاستخدام المنزلي.

المُثَبِّت والزراعة

ينمو البابونج في البرية ويؤخذ في معظم أوروبا وغيرها من المناطق المعتدلة. يُؤخذ الجذور في الربيع أو الخريف وتُحفظ رؤوسات الأزهار عند اكتمال تفتحها في الصيف.

المكونات الرئيسية

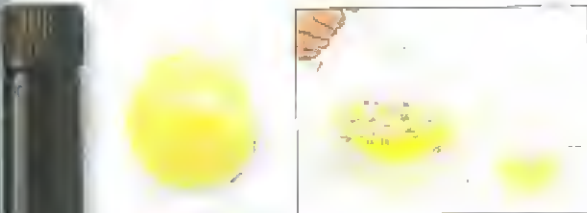
- زيت طيار (بروآزولينات).
- فاريسين، الفا - بيسابولول، سبيروايتر.
- فلافونيدات (انثيمدين، لوتولين، روتين).
- غليكوزيدات مرة (حمض الأنثيميك).
- كومارينات.
- حموض الثييك.

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب.
- مضاد للتشنج.
- مرح.
- طارد للريح.
- مر معتدل.
- مضاد للمؤثرات.

الأبحاث

- التجارب في ألمانيا اختبر رهم (كريم) مصنع من البابونج سنة 1987 لمعرفة قدرته على لأم الجروح، فأعطى



الكريم (الإعداد، ص 293). يفرغ على الجلد المتقرح أو المستحك.

يصنع النقيع من رؤوسات الزهر (انظر ص 290). لنوم ليلى هائى، يشرب كوب قبل النوم مباشرة.

زيت عطري لطح الحفاض، مزج 5 نقاط مع 20 مل من زيت حاسل ويوضع على الطفح.

النقيع لتهدئة الأطفال البكائين والمجهدين، تنقع 4 ملاعق صغيرة من العشبة المبردة في 500 مل من الماء (انظر ص 290) ويضاف إلى ماء الحمام. **المرهم** (الإعداد، ص 290). يفرغ على الجلد المتقرح أو الملتهب. **الصبيغة** (الإعداد، ص 291). لتلازمة الأمعاء الهيجية، تؤخذ ملعقة صغيرة مع 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.



أقحوان الحدائق
حولية تعلو 1.5 متر،
لها رؤوسات زهر تتكون
من زهورات شعاعية
صفراء

Ju Hua, Florists' Chrysanthemum *Chrysanthemum x morifolium* (Compositae)

أقحوان الحدائق يعرف في الغرب كعشبة للزينة، غير أنه في الصين عشبة طبية مشهورة، ويشيع شربها كمنقح منشط. يستخدم أقحوان الحدائق لتحسين البصر وتلطيف العينين المتقرحتين وتفريغ الصداع ومحاربة العدوى، مثل الزكام والإنفلونزا، كما أن الأبحاث أظهرت أنه علاج قيم لفرط ضغط الدم.

الأفعال الرئيسية

- يزيد التعرق
- مطهر
- يخفف ضغط الدم
- مبرد
- يخفف الحمى

الأبحاث

- **ضغط الدم** بيّنت عدة تجارب سريرية صينية ويابانية أجريت في السبعينيات أن أقحوان الحدائق فعال جداً في خفض ضغط الدم وتفريغ الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوام والأرق. وفي هذه التجارب، مزج أقحوان الحدائق مع صريمة الجدي (*Lonicera* spp., ص 229).
- **أبحاث أخرى** أثبت أقحوان الحدائق أنه يفيد في علاج الذئبة وأن له تأثيراً صاداً (مضاداً حيوياً) لعدة من الممرضات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **علاج قديم** يؤخذ أقحوان الحدائق في الصين كدواء وشراب متعش منذ آلاف السنين. وقد صنّف لأول مرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي وضع في القرن الأول الميلادي.
- **مشكلات العينين** رؤوسات الزهر المنقوعة مشهورة في الصين كعلاج

رؤوسات الزهر في الخريف عندما تتفتح تماماً. وتجفف عادة في الشمس، وقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم أقحوان الهند (*C. indicum*) استخداماً مماثلاً في طب الأعشاب الصيني. وهناك عدة أعشاب أخرى وثيقة الصلة بأقحوان الحدائق وذات قيمة علاجية مثبتة، مثل حشيشة الدود (*C. vulgare*) والكافورية (*Tanacetum parthenium*, ص 139).

المكونات الرئيسية

- قلوانيات، بما فيها الستاكيدرين
- زيت طيار
- لاكتونيات التربينات الأحادية النصفية
- فلافونيات بما فيها الأبيغينين
- بيتاينين وكولين
- فيتامين B1



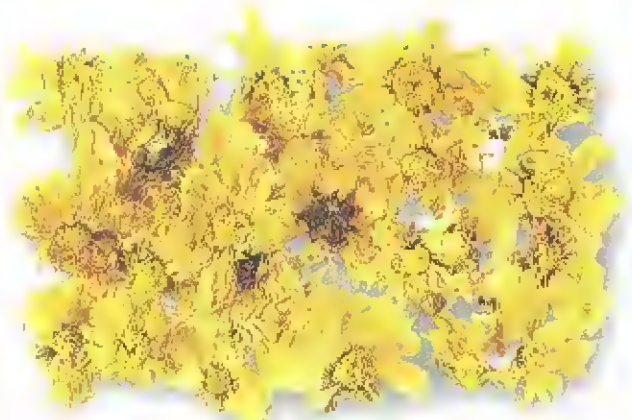
أقحوان الحدائق له أزهار ملونة تستخدم طبياً في الصين منذ القرن الأول الميلادي

المنبت والزراعة

أقحوان الحدائق موطنه الصين، ويزرع اليوم في الغالب، ويستنتج من القسائل في الربيع أو أواخر الصيف. تقطف

الأجزاء المستخدمة

رؤوسات الزهر تقطف في أواخر الخريف. في الصين تعرض البخار قبل التجفيف لخفض الحرارة.



رؤوسات زهر مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



تقطف رؤوسات الزهر (ص 290). للصداع الناتج عن التوتر، يشرب كوب كل عدة ساعات.

الليخة (الإعداد، ص 294). لإجهاد العينين، تقطف رؤوسات الزهر في ماء ساخن لمدة 10 دقائق وتوضع على العينين المغمضتين.

الأوراق المسحوقة للغة، تمزج ملعقة صغيرة مع 3-2 ملاعق صغيرة من الماء وتوضع على البلع.

ليخة الأوراق الخضراء (إعدادها، ص 294). للحبوب والبلع، توضع على الجلد مباشرة.

الأقّتي العنقودية. قاتل البقّ Black Cohosh, Squaw Root *Cimicifuga racemosa* (Ranunculaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الأقّتي العنقودية
نبات عشبية معمرة تعلو
نحو 2.5 متر. لها سنايل
أزهار قشدية إلى بيضاء

الأجزاء المستخدمة

الجذر يقطع في الخريف
يشيع استخدام الجذر
المجفف في طب الأعشاب

تكون المكونات
الغذائية الأقّتي
تكون في الجذر
الناضجة



جذر غصّ

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ عند الحمل أو الإرضاع. تخضع لقيود في بعض البلدان.



المحلي (الإعداد: ص 290)
للرشية، يؤخذ 1/2 كوب مرتين
يومياً.

الصبغة (الإعداد: ص 291)، لتفريخ
الم الحيش، تضاف 100 قطرة إلى
مل من الماء وتؤخذ 3 مرات يومياً.

الاقراص تصني من العشبة المسحوقّة تؤخذ لأعراض الإياس مثل تقلب المزاج والحرارة

مفيدة للشاغوق والربو.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفاصل، ص 313
- انخفاض مستويات الإستروجين والبروجستيرون، ص 316

فعال للمشكلات الرثية، بما في ذلك
التهاب المفاصل الرثي.

- خصائص مركّنة إن المفعول
المركّز للأقّتي العنقودية يجعلها عشبة
قيّمة لعلاج عدة حالات، بما في ذلك
فرط ضغط الدم والطنين. كما أنّها

إن جذر الأقّتي العنقودية علاج أميركي محلي. وقد استخدم منذ مدة
طويلة للشكاوى النسائية، وبخاصة للحيض المؤلم والمشكلات المتعلقة
بالإياس menopause، واستخدمته شعوب البيوتيسكوت Penobscot
لمشكلات الكلى. كما أنه مفيد لمشكلات الرثية (الروماتيزم)، بما في ذلك
التهاب المفصل الرثي، وحالات الأعصاب مثل الطنين (في الأذن)، للجذر
مذاق مرّ حريف ورائحة كريهة.

- أيزوفلافونات (فرمونونيتين)
- حمض الإيزوفيروليك
- حمض الساليسيليك
- حموض التنيك
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- تحث على الحيض
- مضادة للرثية
- مقشّعة
- مركّنة

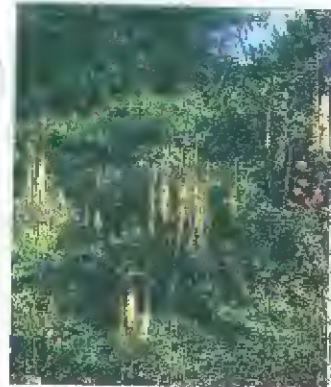
الأبحاث

- عشبة الإياس أثبتت الأبحاث
صحة المعرفة الماثورة فقد كشفت
نتائج تجربة ألمانية أجريت سنة 1995
أن الأقّتي العنقودية المزوجة مع
حشيشة القلب (Hypericum
perforatum، ص 104) كانت فعالة
بنسبة 78% في علاج هبات الحرارة
وغير ذلك من مشكلات الإياس
- خصائص إستروجينية للأقّتي
العنقودية مفعول إستروجيني ثابت،
ويعتقد أنها تخفّض مستويات الهرمون
المكوّن النخامي، ومن ثم تقلّل من إنتاج
المبيضين للبروجستيرون.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- استخدامات نسائية استخدمت
النساء الأميركيّات المحلّيات الأقّتي
العنقودية منذ زمن بعيد من أجل
المشكلات النسائية. وتستخدم اليوم
لآلام الحيض ومشكلاته عندما يكون
إنتاج البروجستيرون مرتفعاً، ولأعراض
الإياس وبخاصة هبات الحرارة
والضعف والاكتئاب.

- الالتهاب الأقّتي العنقودية مفيدة
لإلتهاب المفاصل الالتهابي، وبخاصة
عندما يترافق مع الإياس، كما أنّها علاج



الأقّتي العنقودية استخدمت من قبل
الأميركيين المحليين لعلاج المشكلات
النسائية وشكاوى مثل الصداع والرثية

المنبت والزراعة

الأقّتي العنقودية عشبة موطنها في كندا
والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة.
وتنمو جنوباً حتى فلوريدا. تفضل
الاماكن الظليلة في الغابات وجوانب
الطرق. وتزرع العشبة اليوم في
أوروبا، وقد توجد في البرية عن طريق
البذر الذاتي من النباتات المزروعة.
تستثبت من البثور والجذر وتجمع في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من الأقّتي
(*Cimicifuga*) في الطب الصيني
الماثور، بما في ذلك أقّتي سيبيريا (*C. dahurica*)
والأقّتي النّقة (*C. foetida*).
يُعتقد أنها تزيل الحرارة وتفرّج السّمية،
وتستخدم لعلاج الربو والصداع
والحصبة، وحالات أخرى.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات ثلاثي التربين
(الاكتينين، سيميفوغوزيد)



الكينا
شجرة دائمة الخضرة
تصلو 25 متراً لها لحاء
محمر وأوراق يبلغ
طولها 50 سم.

الأجزاء المستخدمة

لحاء الجذع والأغصان والجذور
يحتوي على قلوانيات، وبخاصة
الكينين، ويشير استخدام لحاء الجذع
طبيعياً.



لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نتيجيات لا تؤخذ إلا تحت مراقبة مختص. لا تؤخذ
أثناء الحمل، يؤدي الاستخدام المفرط (إلى التسمم
بالكينا، الذي يؤدي في الحالات القصوى إلى
القيء والموت، تخصص لثيود في بعض البلدان.



المسحوق يستخدم لعلاج الملاريا.



المغلي علاج معروف للحميات.
ويستخدم أيضاً كمسائل لغرغرة
من أجل التهاب الحلق.



لحاء
غض



الصيغة شديدة المرارة
وتوصف لتحسين الهضم

اللبي، كما أنها تفترج التهاب المفصل.

علاج هندي شستخدام الكينا في
الهند لحالات متنوعة، بما في ذلك عرق
النسا والرُحار dysentery ومشكلات
الكافا، (انظر ص 35).

كمحلول للغرغرة من أجل التهابات
الحلق.

تشنج العضلات تستخدم العشبة
كبواء مشبي من أجل المعص cramp
(تشنج العضلات)، لا سيما المعص

Cinchona, Peruvian Bark الكينا

Cinchona spp. (Rubiaceae)

الكينا مشهورة كمصدر للكينين، وهو علاج الملاريا الأكثر شهرة في
العالم منذ قرون. وقد وثق لأول مرة في البيرو على يد أحد المبشرين
اليسوعيين في سنة 1633. وتستخدم العشبة أيضاً للحميات
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن استخدامها كعلاج للملاريا. وتستخدم
أنواع الكينا المختلفة طبياً، بما في ذلك الكينا الصفراء (*C. calisaya*)
وكينا لجرجر (*C. ledgeriana*) والكينا المخزنية (*C. officinalis*).

- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مضادة للملاريا
- ❖ قابضة
- ❖ مضادة للجراثيم

الأبحاث

- ❖ علم الأدوية أجريت أبحاث
مستفيضة على الكينا ثبتت بنتيجتها
أفعالها الدوائية.
- ❖ الكينين الكينين مادة مضادة
للملاريا ومضادة للجراثيم في آن معاً.
وهي مضادة للتشنج على غرار
القلوانيات الأخرى.
- ❖ مرة تحتوي الكينا على مكونات
مرة تضم القلوانيات والكينوفين.
وتعطي تنبيهاً منعكساً للهضم ككل
فتزيد إفرازات المعدة.
- ❖ الكينيددين الكينيددين كابيت قلبي
معروف بأنه يخفّض سرعة القلب
ويحسن عدم انتظام خفقان القلب

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ❖ علاج مافور تأخذ الشعوب المحلية
في البيرو الكينا منذ عدة سنوات. ولا
تزال علاجاً كثيراً للاستعمال للحميات
والمشكلات الهضمية والعدوى.

- ❖ مضادة للملاريا كانت الكينا،
وبخاصة الكينين، العلاج الرئيسي
للملاريا حتى الحرب العالمية الأولى.
ومنذ الستينيات، أدت مقاومة طفيلية
الملاريا لعقار الكلوروكين التركيبي إلى
استخدام الكينين من جديد للوقاية من
الملاريا وعلاجها. يستخدم الكينين
أيضاً لعلاج حالات حمية حادة أخرى.

- ❖ منبهة هضمية تنده الكينا.
باعتبارها مقوية مرة، الألعاب
والإفرازات الهضمية والشهية، وتحسن
وظيفة الهضم الضعيفة.
- ❖ محلول للغرغرة الكينا مفيدة



الكينا لها لحاء ذو مذاق مر يستخدم هو،
أو مكونه الكينين، لتكويه ماء التونيك

المنبت والزراعة

الكينا موطنها المناطق الجبلية المدارية
في أميركا الجنوبية، وبخاصة البيرو،
وهي تزرع اليوم أيضاً في الهند وجاوا
وأجزاء من إفريقيا، وتزرع بكثافة في
المزارع، تستقبل الأشجار من الفسائل
في أواخر الربيع وينزع لحاء الجذع
والأغصان والجذور من الأشجار التي
يبلغ عمرها ما بين 6 و 8 سنوات، ثم
تجفف في الشمس، ويقدّر الإنتاج
السوي من لحاء الكينا بنحو 8000 طن
سنوياً

المكونات الرئيسية

- ❖ قلوانيات (15% على الأكثر)، لا
سيما قلوانيات الكينولين (كينين،
كينيددين) وقلوانيات الإندول
(سيكونامين)
- ❖ غليكوزيدات ثلاثية التربين مرة
- ❖ حموض التثيك
- ❖ حمض الكينيك

الأفعال الرئيسية

- ❖ مرة
- ❖ تخفّض الحمى
- ❖ مقوية
- ❖ تفتح الشهية



شجرة القرفة
شجرة دائمة الخضراء
تصل إلى 18-8 متر، لها لحاء
طري محمر وأزهار
صفراء.

القرفة، قرفة سيلان Cinnamon, Dalcini *Cinnamomum verum syn. C. zeylanicum (Lauraceae)*

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



اللحاء الداخلي يستخدم
في المستحضرات ويقتطع
للحصول على الزيت
العطري.

غصينات القرفة الصينية الوثيقة
الصلة بالقرفة تستخدم على نطاق
واسع في الطب الصيني لتفريغ
حالات البرد.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنهيجات يمكن أن تكون القرفة سامة إذا أخذت بإفراط. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
مختص لا تؤخذ كمسحوق في أثناء الحمل.



الصفيفة (لإعدادها، تنقع العشبة في
الكحول، ص 291)، لانتفاخ البطن، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



الزيت العطري للسعال الديكي،
تسحق بالزيت بقدر ما يتطلب ذلك.



التقيح (لإعدادها، ص 290)، الزكام
والأنفلونزا، يشرب 1/2 كوب 3-2
مرات يومياً.



المسحوق يستخدم بشكل رئيسي في
الهند. لضعف الهضم، تؤخذ 1/4 ملعقة
صغيرة 3-2 مرات يومياً مع الماء.

منشط قليلاً للحيض، فهي تنبه الرحم
وتحث على النزف الحيضي، وتؤخذ
الهند بعد الولادة كمناخ للحمل.

الاستخدام الذاتي

الزكام، ص 311.

القفاضة القرفة عشبة دافئة
ومقوية للهضم الضعيف، وتستخدم
بوجه خاص في علاج الضعف وفي
النقاهة.

علاج نسائي للعشبة مفحول

القرفة عشبة طبية قديمة إلى جانب كونها أحد أهم التوابل في العالم،
وكتب عنها لأول مرة في التوراة. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في
الهند، وأول ما استخدمت طبياً في مصر وأنداء من أوروبا منذ نحو سنة
500 ق.م. وكانت العشبة تؤخذ للزكام والأنفلونزا والمشكلات الهضمية،
ولا تزال تستخدم اليوم بنفس الطريقة تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار بنسبة 4% على الأكثر
(الدهيد القرفة 65-75%، يوجينول
10-4%)
- حموض الثنيل (مركرة)
- كومارينات
- أشبا

الأفعال الرئيسية

- منبهة مدققة
- طاردة للريح
- مضادة للتشنج
- مطهرة
- مضادة للفيروسات



القرفة تزرع اليوم على نطاق واسع
كتوابل ودواء، لكن لحاء الأشجار البرية
وحده كان يستخدم طبياً.

الأبحاث

البحوث اليابانية كشفت الأبحاث
اليابانية التي أجريت على الدهيد القرفة
في الثمانينيات أنه مرَكَنٌ وحسَنٌ.
ويعتقد أيضاً أنه يخفّض ضغط الدم
والحمى.

مستخلصات اللحاء هذه
المستخلصات ذات مفعول مضاد
للجراثيم ومضاد للفطر.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الخصائص العلاجية تعود القيمة
الطبية للقرفة إلى زيتها الطيار الذي له
خصائص منبهة ومضادة للفيروسات.

علاج مدققة قديم تؤخذ القرفة
تقليدياً في الهند وأوروبا كعشبة مدققة
من أجل حالات البرد، وغالباً ممزوجة
مع الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص
153). تنبه العشبة دوران الدم، وخاصة
في أصابع اليدين والقدمين، والقرفة
أيضاً علاج ماثور للمشكلات الهضمية،
مثل الغثيان والقيء والإسهال، فضلاً
عن العضلات المؤلمة والأعراض
الأخرى للحالات الفيروسية مثل
الزكام.

المهيت والزراعة

القرفة موطنها سريلانكا والهند،
وتنمو في الغابات المدارية على ارتفاع
500 متر، وتزرع بشكل مكثف في
الأقاليم المدارية من العالم، وبخاصة
في الفلبين وجبال الأنديز الغربية.
تستثبت القرفة من الفسائل، وتقطع
الأشجار البالغة كل سنتين مع
مستوى الأرض تقريباً في موسم
الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرْم
الأغصان ويترك 24 ساعة ليختم.
وبعد ذلك يكشط اللحاء الخارجي
للكشف عن اللحاء الداخلي.

الأنواع ذات الصلة

القرفة الصينية (*C. cassia*) قريب
وثيق الصلة وذو مكونات وخصائص
علاجية مماثلة. موطنها الصين
واليابان وتستخدم على نطاق واسع
في طب الأعشاب الصيني بطريقة
مماثلة جداً لاستخدام القرفة. وتحظى
بتقدير كمقو قوي هليانغ yang (انظر
ص 38)



شجرة الليمون
شجرة صغيرة بالغة
الأخضرار تعلو نحو 7
أمتار، لها أوراق مسننة
خضراء فاتحة.

الليمون الحامض Lemon *Citrus limon* (Rutaceae)

الليمون الحامض هو واحد من أهم الأدوية الطبيعية المتعددة الاستعمال للاستخدام المنزلي. وهو غذاء مألوف فضلاً عن كونه علاجاً ذا محتوى عالٍ من الفيتامين C الذي يساعد في تحسين مقاومة العدوى، مما يجعله ذا قيمة عالية من أجل الزكام والإنفلونزا، ويؤخذ كواقي للعديد من الحالات، بما في ذلك عدوى المعدة ومشكلات دوران الدم وتصلب الشرايين.

الاستخدامات المأثورة والحالية

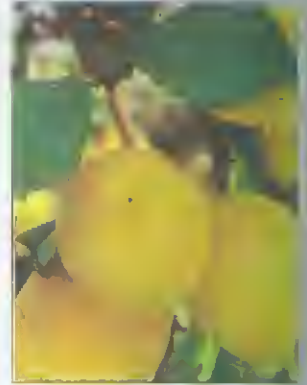
❖ **دواء قيم** يشرب الطب الشعبي الإسباني استخدامات طبية كثيرة للليمون الحامض لدرجة أن كتباً كاملة كتبت عنه.

❖ **خصائص ثابتة** رغم أن الليمون يحتوي على الحمض، فإنه عندما يهضم يكون له مفعول قلوي في الجسم، مما يجعله مفيداً للحالات الرثية عندما تكون الحموضة عاملاً مساهماً. الزيت الطيار مطهر ومضاد للجراثيم. وتقوي الغلافونيات البطانة الداخلية للأوعية الدموية، وخاصة الأوردة والشعيرات وتساعد في محاربة أوردة الدوالي varicose وسهولة التكلم.

❖ **واقي** الليمون دواء واقي ذو قيمة عالية، أفعاله المطهرة والمنظفة تجعله قيماً لمن لديه ميل إلى تصلب الشرايين والعدوى والحمى (وبخاصة تلك المتعلقة بالمعدة والكبد والأمعاء) وتساعد قدرته في تقوية جدران الأوعية الدموية في الحؤول دون حدوث اضطرابات دورانية ونزف البثرة. والليمون مفيد أيضاً كحمى عام من أجل كثير من الأمراض المزمنة. والأهم من ذلك كله أنه غذاء يساعد في الحفاظ على صحة جيدة.

❖ **مقو لجدران الأوردة** الثمرة بأكملها، وبخاصة اللب، تعالج تصلب الشرايين والشعيرات الدموية الضعيفة وأوردة الدوالي.

❖ **العصير** عصير الليمون نافع من أجل الزكام والإنفلونزا والعدوى الصدرية، كما أنه يعمل كمقو للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد في تخفيف حموضة المعدة والقروح والتهاب المفاصل والقرص gout والرثية (الروماتيزم)، وتعالج الفرجة بعصير الليمون التهاب الحلق والتهاب البثرة والقروح الفموية. ويمكن وضع عصير الليمون خارجياً على العذ وسعفة القدم athlete's foot والشرش



الليمون كان علاجاً للأسفربوط (سبيه نفس فيتامين C) قبل وقت طويل من التعرف إلى الفيتامين C.

البست والزراعة

يعتقد أن الهند موطن الليمون الحامض، وقد زُرعت أشجاره في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع اليوم في حوض البحر المتوسط والمناطق شبه المدارية في العالم. تستتبت من البذور في الربيع، ويفضل التربة الجيدة التخفيف والكثير من الشمس. تجمع الثمرة في الشتاء عندما يكون محتوى الفيتامين C في أعلى مستوياته.

المكونات الرئيسية

- ❖ زيت طيار (2.5% من القشرة)،
- ❖ ليمونين (70% على الأكثر)،
- ❖ ألفا تيربين، ألفا بيتين، بيتا بيتين، سينزال،
- ❖ كوبارينات
- ❖ غلافونيات حيوية
- ❖ فيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC (40-50 مغ / 100 غ من الثمرة)
- ❖ لك

الأفعال الرئيسية

- ❖ مطهر
- ❖ مضاد للرثية
- ❖ مضاد للجراثيم
- ❖ مضاد الأكسدة
- ❖ يخفض الحمى

الأجزاء المستخدمة

يحتوي الثمر على ضعف
مقدار الفيتامين C الموجود
في البرتقال



اللب والقشرة تحتوي على
زيت طيار ومعظم الغلافونيات
الحيوية.

الثمرة والقشرة تحسن دوران الدم وتزيد
مقاومة العدوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



علاج للزكام، يمزج 20 مل من عصير الليمون مع 50 مل
من الماء الساخن وعصر ثوم مسحوق ورشة من القرفة
يشرب 3 مرات يومياً على الأكثر.

العصير لالتهاب الحلق،
يخفف 20 مل من عصير
الليمون مع 20 مل من الماء
الساخن ويستخدم للغرغرة.

زيت عطري تخفف 5
قطرات بملعقة صغيرة
من زيت حامل، تمسح
به قروح القدم.

- ❖ Chibblains ولسعات الحشرات والسعفة
- ❖ Ringworm وحرق الشمس والتأليل
- ❖ التهاب الحلق، ص 311
- ❖ التهاب المفاصل، ص 313
- ❖ الزكام والإنفلونزا، ص 311
- ❖ الشرش، ص 302
- ❖ ضعف الهضم، ص 306
- ❖ العذ والجبوب، ص 305
- ❖ العضلات واللسعات، ص 303
- ❖ قروح البرد، ص 304



الكردشان
نبات معمرة تعلق
1.5 متر، لها أوراق
بيضاوية وأزهار متدلية
خضراء وأرجوانية.

Codonopsis, Dang Shen الكردشان *Codonopsis pilosula* (Campanulaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الجذر يستخدم في الطهي أو يجفف
لاستخدامه في الصيغة والمقلي.



للجذر طعم
خلو

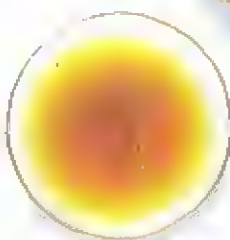
جذر غرض

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



دواء تعلق 4 سلاخ صغيرة من الكردشان و
ملاعق صغيرة من الاسطرغاليس و 2 شفا
صغيرة من عنبات الغرقد مع 750 مل من الماء
نار هادئة لمدة 40 دقيقة. تشرب بانتظام كل



المقلي (إعداده، ص. 290).
للتعب، يشرب 1/2 كوب مرتين يومياً.

الصيغة (إعداده، ص. 291) تستخدم
في القرب وليس في طب الأعشاب
الصيني كمقو، يؤخذ 1:2 كوب مع الماء
3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- الإرهاق العصبي والتوتر
- والصداع، ص. 308.
- فقدان الشهية والقيء، ص. 309.
- الكرب أو النقا، ص. 319.

المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو
لبناء دم قوي.

- المشكلات التنفسية يزيل
- الكردشان المخاط الزائد عن الرئتين،
- وهو مفيد للمشكلات التنفسية، بما في
- ذلك قصر النفس والربو.

للکردشان مكان مركزي في طب الأعشاب الصيني كمقو لطيف يزيد
مستويات الطاقة ويساعد الجسم في التكيف مع الكرب. وقد أثبتت
الأبحاث هذا الاستخدام. ويعتقد أن مفعول الكردشان مماثل لمفعول
الجنسنغ، لكنه ألطف وتأثيره أقل دواماً. ويُعطى لمن يجد أن الجنسنغ
مقو قوي، ويستخدم بشكل متبادل مع الجنسنغ في التراكيب العشبية
الصينية.

إن الكردشان يرفع مستويات
الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء
ويخفض ضغط الدم.

الهمة أثبتت أبحاث أخرى قدرة
الكردشان في المساعدة على رفع حمل
الكرب والحفاظ على اليقظة.

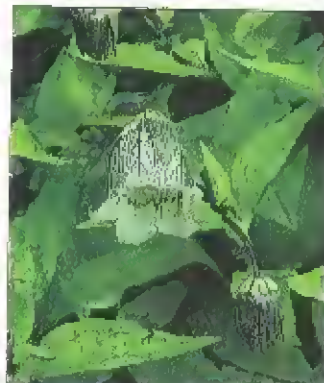
الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة مقوية يعتبر الكردشان في
طب الأعشاب الصيني مقوياً للكي qi
(القوة الحيوية، انظر ص 22-23)
والرئتين والطحال. وهو يحسن
الحيوية ويساعد في موازنة وظيفه
الاستقلاب. إنه علاج مقو لطيف يساعد
في إنعاش الجهاز بجمعه.

الاستخدامات الأساسية يؤخذ
الكردشان على وجه الخصوص
للأطراف التعب والإرهاق العام،
والشكاوى الهضمية مثل فقد الشهية
والقيء والإسهال. ويعتقد أنه يغذي
«ين» yin (انظر ص 38-39) المعدة دون
أن يجعلها رطبة جداً، وفي الوقت نفسه
يقوي الطحال دون أن يجعله جافاً جداً.
وهو مفيد لأي مرض مزمن يكون فيه
«عوز الطحال» للكي عاملاً مساهماً.

نار كاذبة يعطي الكردشان كمقو
للذين يعانون من الكرب ولديهم أعراض
النار الكاذبة، بما فيها عضلات العنق
المشدودة والصداع والهيجية
وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن
مفعول الجنسنغ (Panax ginseng، ص
116) المقوي قوياً جداً. ويقال إن
الكردشان أكثر نجاحاً من الجنسنغ في
خفض مستويات الأدرينالين، ومن ثم
الكرب.

مقو للإرضاع تؤخذ العشبة
بانتظام في الصين من قبل الأمهات



الكردشان يحمل أزهاراً منفردة ناقوسية
الشكل ذات علامات أرجوانية في
الصيف.

المهيت والزراعة

الكردشان موطنه شمال شرقي الصين
وينبت في معظم أنحاء المنطقة،
وبخاصة في مقاطعتي شانكسي
وريشوان. يستنبت من البذور في
الربيع أو الخريف، وتجمع الجذور في
الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية.

المكونات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينويد
- ستيرينات
- قلواني (برلوليرين)
- ألكينيل وجليكوزيدات الألكينيل
- متعدادات السكري
- تانغشينوزيد

الأفعال الرئيسية

- مساعدة على التلاؤم
- مقو
- منبه

الأبحاث

علاج للدم يثبت التجارب المخبرية

النَّجْد، زهرة الغمد، المَدَّان Coleus

Coleus forskohlii syn. Plectranthus barbatus (Labiatae)



المدَّان
نبات معمرة عطرية ذات
جذور شبيهة بالدرنات
وسوق منتصبية تعلو
60 سم.

الفورسكوليين المعزول، ولم تخضع
العشبة ككل للبحث

الاستخدامات المأثورة والحالية

✳ استخدامات مأثورة المدَّان عشبة
تقليدية في الهند تستعمل لكثير من
الشكاوى الهضمية. يعطى لتفريح
الريح والنفخة والاضطجاع البطني.

✳ علاج لدوران الدم المدَّان مؤقَّام
للقلب والدورة الدموية. يستخدم
لعلاج قصور القلب الاحتقاني وضعف
تدفق الدم التاجي، كما أنه يحسن
دوران الدم إلى الدماغ.

✳ المشكلات النفسية إن المفعول
المضاد للتشنج يجعل المدَّان ذا قيمة
عامة للشكاوى النفسية، بما في ذلك
الربو والتهاب القصبات.

✳ الزَّرَق يستخدم المدَّان موضعياً في
العلاجات التي تفرِّج الزَّرَق (قرحة)
الضغط داخل العين الذي يمكن أن
يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج.

✳ استخدام محتمل بالحكم على
التأثيرات العلاجية للفورسكوليين،
يمكن أن يكون المدَّان بالاشتراك مع
أعشاب أخرى مثل الزُّعُور الشائك
(Crataegus oxyacantha، ص 86)
مفيداً في خفض ارتفاع ضغط الدم.

(amboinicus) تقليدياً في طب الأعشاب
الأيورفيدي والإسلامي للمساعدة في
خفض الالتهاب، ويوصف لالتهاب
القصبات والربو.

المكونات الرئيسية

- ✳ زيت طيار
- ✳ ثنائيات التربين (فورسكوليين)

الأفعال الرئيسية

- ✳ يخفِّض ضغط الدم
- ✳ يوسِّع القصبات
- ✳ محو للقلب
- ✳ مضاد للتشنج
- ✳ يوسِّع الأوعية الدموية

الأبحاث

✳ الفورسكوليين عزل الفورسكوليين
لأول مرة في السبعينيات له فوائد
علاجية هامة، منها خفض ضغط الدم
وارخاء العضلات الملساء وزيادة
إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية
وتنشيط الإفرازات الهضمية وخفض
الضغط داخل العين.

- ✳ العشبة بأكملها ركزت الأبحاث
المجراة على المدَّان على مفعول

المدَّان موطنه الهند ويستخدم في الطب الهندي الشعبي لا في التراث
الأوربيدي، وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشتهر في المدن الغربية
عندما عزل أحد مكوناته، الفورسكوليين، لأول مرة في السبعينيات.
وأظهر بحث أجرته شركة هندية / ألمانية أن الفورسكوليين دواء قوي
لحالات متعددة، بما فيها قصور القلب والزَّرَق glaucoma والربو
القصبي.

السفحة لجبال الهيمالايا، ويوجد أيضاً
في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة
الدافئة، بما في ذلك التيبال وسريلانكا
وميانمار (بورما) وأجزاء من شرقي
إفريقيا. وكان المدَّان مشهوراً كثبنة
للزينة في القرن التاسع عشر. وهو
اليوم يزرع على نطاق واسع في
غوجارات بالهند لاستخدامه في
المخللات. يحصد نحو 980 طناً سنوياً.
وتُستنبط النبتة من فساتل الساق أو
بتقسيم الجذر في تربة جيدة التهوية
تحت الشمس أو في ظل جزئي.
وتحصد الأوراق والجذور في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

جرت دراسة ستة أنواع أخرى من
النَّجْد، لكن المدَّان (C. forskohlii)
وحده يحتوي على الفورسكوليين.
ويستخدم نجد أمبواتا (C.



المدَّان عشبة عطرية قوية لأوراقها رائحة
مميَّزة تشبه رائحة الكافور.

المنبت والزراعة

المدَّان موطنه الهند وينمو على السفوح
الجافة للسهول الهندية وفي اللال

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ لمشكلات الدورة الدموية أو الزَّرَق دون استشارة
إختصاصي.

مغلي الجذر للربو
القسمي، يصنع مغلي
باستخدام 15 غ من الجذر
و 500 مل من الماء (انظر
ص 291). يشرب بجرعات
صغيرة على يومين.

نقع الأوراق (الإعداد،
ص 291). لتفريح الربو
والنفخة، يشرب كوب
مرتين يومياً.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقْلَع في
الخريف عندما تكون
المكونات القشبية
شديدة التركيز.
جذر مجفف



الأوراق لها خصائص طبية
قيِّمة، وتُؤكل أيضاً في
المخللات.

أوراق غضة

أوراق مجففة

المُرّ Myrrh

Commiphora molmol syn. C. myrrha (Burseraceae)

النباتات الطبية الرئيسية



المُرّ
شجرة شائكة معمرة
تعود أصولها إلى
صفراء محمرة ونار
سندرة

للمر وله شهرة أيضاً بأنه يُصنّف
القوى العقلية، ويستخدم العرف
والشرق الأوسط للفم واللثة والجلد
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن
الحيض غير المنتظم وآلام الحيض

■ علاج للفم واللثة والمر
الادوية العشبية فعالية لالتهاب
والقروح الفموية والتهاب اللثة
الصبغة المخففة كغسول للفم، كما
فعالة كسائل للغرغرة إذا إنهاك
مواجهة العدوى والالتهاب وتفتت
النسيج المصاب

■ الاستخدامات الخارجية للمر
مفعول قابض ومطهر ما يجعله
في علاج العد (حب الشباب) والدم
ومشكلات الجلد الالتهابية المعتدلة
وقد أدى مفعول العشبة المجفف
والصخر قليلاً إلى استخداماتها
المانيا لقروح الضغط الناتجة عن
الأطراف البديلة

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- السعال القوي، ص 314
- العد والحجوب، ص 305
- قروح الفم وشكاوى اللثة، ص 306
- قروح الفم واللسان، ص 306

حمضية

- رائحة (25-40%)
- زيت طيار (3-8%)، يضم
الهيرابولين واليوجينول وكثيراً من
الفورانوسسكروبيينات

الأفعال الرئيسية

- عني
- مضاد للالتهاب
- مقشع
- مطهر
- قابض
- مضاد للتشنج
- ملطف للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

- خصائص علاجية لم تبحث
- الأفعال الطبية للمرّ، رغم أن أفعاله
القابضة والمطهرة والمضادة للجراثيم
قد أثبتت، المرّ لا يتوب في الماء ولذلك
يؤخذ عادة كمسحوق أو صبغة وليس
كتقريع، وهو لا يهضم عادة بسهولة في
الأمعاء، لذا يستخدم عامة في العلاجات
الخارجية أو سوائل الغرغرة لا في
الادوية الداخلية

- علاج أيورفيدي يعتبر المرّ في
الطب الأيورفيدي مقوياً وياهياً ومنظفاً

استخدم المرّ في العطور والبخور والتحنيط. ويوصف رمز للعدا، كان
إحدى الهدايا الثلاث التي قدّمها الحكماء الثلاثة إلى يسوع المسيح عندما
كان صغيراً. والمرّ أيضاً هو أحد أقدم الأدوية المعروفة وقد استخدمه
المصريون بكثرة، إنه دواء ممتاز لمشكلات الفم والحنك، ذو مذاق جاف
قليل المرارة، كما يفيد أيضاً لمشكلات الجلد.



أشجار المرّ تعطي رائحة أصفر كثيفاً،
ذات رائحة عطرية مميزة، يستخدم في
السوائل الغسولة للفم.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم عدد من أنواع البكسان
Commiphora الوثيقة الصلة بالتبادل
مع المرّ، الأمقل (C. nukul) معروف
بأنه يحتوي على ستيرويدات نباتية لها
مفعول هرموني، ويتشابه المرّ والمثل
كثيراً لدرجة أن المرّ ربما يحتوي هذه
المكونات، وذلك يساعد في تفسير
استخدام المرّ في الطب الهندي المأثور
للمشكلات الهضمية وكشفو البها.

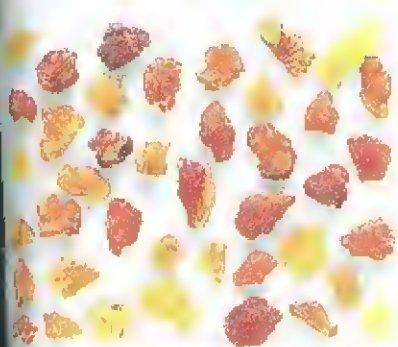
المكونات الرئيسية

- صمغ (30-60%)، متعددات سكر ديد

المنبت والزراعة

المرّ موطنه شمال شرقي إفريقيا، لا
سيما الصومال، ويوجد اليوم أيضاً في
اثيوبيا والسعودية والهند وإيران

الأجزاء المستخدمة



رائحة صمغ مجفف

الرائحة الصمغية ينز من الشقوق في
لحاء الشجرة ويجف منتجاً قطعاً صلبة
صفرية محمرة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تطبيقات لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291)
لقروح الفم، توضع بعناية بقليل
منها كل ساعة



المسحوق يمسح قليل على
اللثة المتقرحة 3 مرات يومياً.



الزيت العطري للحجوب
المختلطة، تخفف 3 قطرات في
ملعقة صغيرة من زيت حامل
وتدلك بعناية (انظر ص 296)

غسول للفم تخفف
ملعقة صغيرة من
الصبغة (إعدادها، ص
291) بـ 100 مل من الماء
وتستخدم كغسول للفم
من أجل التهاب الحلق.



البرشامات (إعدادها،
ص 291). للتزلة
القصبية، تؤخذ برشامة
300 مع مرثين يومياً.



القُبْرِيَّة
نبذة عشبية صغيرة
تعلو 20 سم، لها أوراق
رفيعة وأزهار زرقالية.

القُبْرِيَّة Corydalis, Yan Hu Suo

Corydalis yanhusuo syn. *C. soldida* (Papaveraceae)

القُبْرِيَّة علاج صيني هام استخدم منذ القرن الثامن على الأقل للمساعدة في، تقوية الدم، وتفرج أي حالة مؤلمة. تستخدم بوجه خاص للتشنجات الحوضية ووجع البطن. وقد أثبتت الأبحاث في الصين صحة الاستخدام الموروث للقُبْرِيَّة، وكشفت أنها تحتوي على قلوانيات مسؤولة عن تأثيرها المخدر.



القُبْرِيَّة ينسج وصفها عند الصينيين في صيغ تركيبيه من أجل أوجاع الحوض.

المنبت والزراعة

القُبْرِيَّة موطنها سيبييريا وشمال الصين واليابان. وتنسج زراعتها في الأجزاء الشرقية والشمالية الشرقية من الصين. تستنتج من البذور في أوائل الربيع أو الخريف، وتخصص الجذامير

في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية.

الأنواع ذات الصلة

القُبْرِيَّة المجوفة (*C. cava*)، وهي نوع قريب ينمو في من جنوبي أوروبا، ثبت أنها تفرج الارتعاش اللاإرادي والرنج ataxia (الحركات المرتعشة). وتستخدم القُبْرِيَّة الهندية (*C. gortiana*)، وموطنها جبال الهمالايا، في تهدئ كمسكنة عقوية ومزيلة للسموم من أجل الشكاوى الجلدية والعدوى التناسلية - البولية. ويستخدم الشاهترج المضغني (*Panaria officinalis*)، ص 24) لعلاج مشكلات الجلد، وهو أيضاً عشبة وثيقة الصلة بالقُبْرِيَّة.

المكونات الرئيسية

قلوانيات (وتضم، كوريداليس، كوريدالين، رباعي

هيدروالبالمانتين، بروثوبين) قلوانتي من نوع البروتوبيرين (ليونثيسين)

الأفعال الرئيسية

مسكن
مضاد للتشنج
مركن

الأبحاث

الخصائص المسكنة بينت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ الخمسينيات أن القُبْرِيَّة ذات خصائص مفيدة مفرجة للألام. يمتلك الجذوم المسحوق واحد على مئة من القدرة التسكينية للمورفين، وهو قلواني مستخرج من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*)، ص 242). والمورفين عالي التركيز، وهو أقوى المسكنات المستخدمة في الطب، ورغم أن هذه الأبحاث بينت أن القُبْرِيَّة ذات مفعول أضعف بكثير من المورفين، إلا أنها مع ذلك تشير إلى قيمة القُبْرِيَّة في تفرج الألام.

قلوانيات إن أقوى القلوانيات المسكنة في القُبْرِيَّة هو الكوريدالين. كما أن رباعي هيدروالبالمانتين، وهو قلواني آخر، مسكن ومركن، وأثبت أنه يعمل بنجاح، جزئياً على الأقل، بحصر مستقبلات الدوبامين في الجهاز

العصبي المركزي. وهذا المكون معروف أيضاً بتنشيط إفراز الهرمون الموجه لقشرة الكظر (ACTH) من قبل الغدة النخامية الأمامية التي تتحكم بمظاهر الكرب.

ألم الحوض بينت التجارب السريرية في الصين أن القُبْرِيَّة فعالة جداً في تفرج ألم الحوض.

الاستخدامات المؤثرة والحالية

مفرج للألام تؤخذ القُبْرِيَّة على وجه الخصوص لمعالجة الألم، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لتفريج الألم الناتج عن أي سبب تقريباً. وتادراً ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملاحظ. ألم الحوض ينسج استخدام القُبْرِيَّة لتفريج ألم الحوض. الحالات البطينية تعالج كثير من أنواع ألم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في القرحة الهضمية، بواسطة القُبْرِيَّة. الجروح في النظرية الطبية الصينية، وفي الموروثات العشبية الأخرى، يعتقد في الغالب أن الألم ينبع من اعتراض التدفق السوي للدم، ولأن شمة اعتقاداً بأن القُبْرِيَّة «تقوي الدم»، فإنها تعتبر مفيدة على وجه الخصوص للألام الذي ينتج من الجروح الرضحية.

الأجزاء المستخدمة



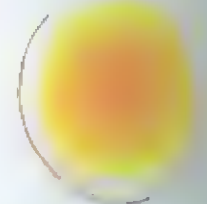
جذوم مجلف

الجذوم يحتوي على قلوانيات قوية بينت الأبحاث أنها تساعد في تخفيف الألم. يقطع في الخريف ويطلق ويؤخذ.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المسحوق لتخفيف الألم، يؤخذ 2 غ من المسحوق مع الطعام مرتين يومياً.



الحظلي مصنع الحظلي بواسطة 10 غ من القُبْرِيَّة و 3 غ من القُبْرِيَّة و 500 مل من الماء (إنظر ص 290). لأم الحوض، يؤخذ 100 مل مرتين يومياً.

ألم الصبغة (إعدادها، ص 291). لأم البطن، تؤخذ 1 ملعقة صغيرة على الأكثر مع الماء مرتين يومياً.

الزعرور الشائك. زعرور الأودية Hawthorn

Crataegus oxyacantha & *C. monogyna* (Rosaceae)

الزعرور الشائك
شجرة شائكة محبلة ذات
أوراق صغيرة وأزهار
بيضاء وعنبات حمراء،
تصلح 3 م.

الأجزاء المستخدمة

أطراف مزهرة غضة



عنبات مجففة



عنبات مجففة

العنبات تساعد القلب في
العمل بشكل سليم.

الأطراف المزهرة تحثري على
ثلاثي الميتيل أمين الذي ينشأ
الدورة الدموية.



أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



الأقراص التي تحوي

على أطراف مزهرة

مسحوقة ثلاثم

الاستخدام الطويل الأمد.

صيغة الأطراف المزهرة

العنبات هي أكثر

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

المستحضرات استخداماً.

الزعرور عشبة طبية ذات قيمة عظيمة. كانت تعرف في القرون الوسطى كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من الغل. واليوم تستخدم بشكل رئيسي لاضطرابات القلب ودوران الدم، وبخاصة للذبحة. يعتبرها العشابيون الغربيون غذاء للقلب، تزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وتعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات.

الأبحاث

الفلافونيدات الحيوية خضع

الزعرور لأبحاث كثيرة إلى حد ما، وتعود فائدته الطبية الرئيسية إلى محتواه من الفلافونيدات الحيوية. فهذه المكونات ترخي الشرايين وتوسعها، لا سيما الشرايين التاجية، وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفف أعراض الذبحة. والفلافونيدات الحيوية مضادة قوية للمؤكسد، ما يساعد في تجنب تنكس الأوعية الدموية أو تخفيضه.

عشبة قلبية أثبتت عدة تجارب قيمة الزعرور في معالجة قصور القلب المزمن. وبالأخص تجربة سنة 1994 في ألمانيا التي بينت أن الزعرور يحسن سرعة دقات القلب ويخفف ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الاستخدامات التاريخية استخدم

الزعرور تقليدياً في أوروبا من أجل الكلى وحصى المثانة وكمدر للبول، وتدرج كتب الأعشاب لجيرارد وكليبير وكيوغ K. B. في القرنين السادس عشر والثامن عشر كل هذه الاستخدامات، ويرجع استخدامه الحالي للمشكلات الدورانية والقلبية إلى طبيب إيرلندي بدأ استخدامه بنجاح على مرضاه من أجل مثل هذه الحالات في نهاية القرن التاسع عشر.

علاج للقلب يستخدم الزعرور

اليوم لعلاج الذبحة ومرض الشريان التاجي. كما أنه مفيد لقصور القلب الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير المنتظمة. وهو يعمل بشكل ناجح لكنه قد يتطلب عدة أشهر ليعطي نتائج ملحوظة، وعلى غرار أعشاب أخرى، يعمل الزعرور بالتناغم مع العمليات



الزعرور يحمل عنبات حمراء زاهية في الخريف. تستخدم في أدوية لعلاج اضطرابات عديدة للدورة الدموية.

المنبت والزراعة

تنبت أشجار الزعرور في أسبغة الأشجار والغابات الصغيرة والحقول في كل أنحاء الجوز البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. تستغرق البذور 18 شهراً لكي تنبت، لكن الأشجار تزرع عادة من النسل. تُحصد الأطراف العليا المزهرة في أواخر الربيع والعنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

فلافونيدات حيوية (روتين،

كويرسيتين)

ثلاثيات التربينويد

غليكوزيدات موكدة للسايانوجين

أمينات (ثلاثي الميتيل أمين، في

الأزهار فقط)

كومارينات

حموض التانيك

الأفعال الرئيسية

مقو للقلب

يوسع الأوعية الدموية

مدرج

مزيل للسموم

السوية.

الفيزيولوجية للجسم. ومن ثم يستغرق حدوث التغير بعض الوقت.

ضغط الدم الزعرور ليس علاجاً قوياً لفرط ضغط الدم فحسب، وإنما يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض. فقد وجد العشابيون الذين يستخدمون الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته

السوية.

الذاكرة الضعيفة يؤخذ الزعرور

ممزوجاً مع الجنكة (Ginkgo biloba)

ص 98) لتقوية الذاكرة الضعيفة.

يعمل بتحسين دوران الدم ضمن

الرأس، ومن ثم يزيد كمية الأكسجين

في الدم.



الفارونة
شجرة شعبة تملو
15 مترًا، ولها أزهار
صفراء باهتة.

Varuna, Barun, Three Leafed Caper الفارونة Crataeva nurvula (Capparaceae)

إن لحاء شجرة الفارونة عشبة هامة للمشكلات التي تصيب الكليتين والمثانة، وبخاصة حصى الكلى والمثانة. يستخدم في الطب الأيورفيدي منذ نحو 3000 سنة لعلاج هذه المشكلات. وعلى غرار كثير من الأعشاب الأخرى، تثبت الأبحاث الحديثة ملائمة استخدامه الماثور وتبين أنه يحول دون تشكّل حصى الكلى.

تترسّب في الكلى والمثانة لتشكيل الحصى. ويبدو أيضاً أن العشبة تخفّض سرعة ترسّب المكونات المشكّلة للحصى ضمن البول في الكلى.

■ **الجهاز البولي** تشير الأبحاث الهندية المجرّاة في الثمانينيات والتسعينيات إلى أن الفارونة مفيدة في معالجة عدوى السبيل البولي ومشكلات المثانة التي يسببها تضخم غدة البروستات. ففي إحدى التجارب السريرية، تخلص 85% من المرضى الذي يعانون من عدوى مزمنة في السبيل البولي من الأعراض بعد الخضوع لفترة 4 أسابيع من العلاج بالفارونة.



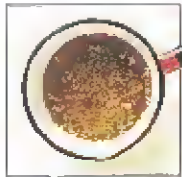
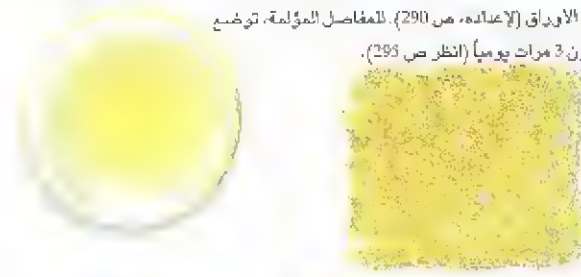
الفارونة تزرع عادة بجوار المعابد في وسط الهند وبغلاش

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تقيع الأوراق (إعداده، ص 290). للمفاصل المؤلمة، توضع كدعّون 3 مرات يومياً (انظر ص 293).



لحاء الفارونة مسحوق يستخدم في الأيورفيدا. للعدوى البولية، يؤخذ 15 غ مع الماء يومياً.

مغلي اللحاء (إعداده، ص 290) هو المستحضر الأكثر شيوعاً. للحؤول دون تشكّل حصى الكلى، يؤخذ كوب 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **علاج بولي** قديم توثّق نصوص ترجع إلى القرن الثامن قبل الميلاد استخدام الفارونة في الطب الأيورفيدي لمشكلات الكلى والمثانة. ومنذ سنة 1100 ميلادية، صارت الفارونة الدواء العشبي الهندي الرئيسي لحصى الكلى.

■ استخدامات ماثورة أخرى يعتبر لحاء الفارونة مفيداً في الأيورفيدا (انظر ص 35) لحالات ضعف الفاتا (الهواء) والكافا (التراب)، ويستخدم لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الربو والتهاب القصبات وأمراض الجلد. ويستخدم اللحاء أيضاً لمعالجة الحميات والتهاب المعدة والقيء، فضلاً عن لسعة الأفعى. وتفرّج الأوراق المرصوفة والممزوجة مع الخلّ المفاصل الملتصبة والمتقرّحة.

■ **حصى الكلى** أخذت الفارونة تستخدم اليوم في الغرب، فضلاً عن الهند، في الحؤول دون تشكّل حصى الكلى وعلاجها. وهي تُعطى لمن لديه

المنبث والزراعة

نشو الفارونة في كل أنحاء الهند وغالباً ما تُزرع على ضفاف الأنهار. تزرع من البذور في الربيع، وتجنى الأوراق في الربيع ويجمع اللحاء على مدار السنة.

المكونات الرئيسية

- صابونينات
- فلاغونينات
- ستيرويدات نباتية
- غليكوسيدات

الأفعال الرئيسية

- مدرّة للبول
- تمنع تشكّل الحصى

الأبحاث

■ **حصى المثانة والكلى** تشير الأبحاث السريرية التي تجري في الهند منذ الثمانينيات أن الفارونة ترفع توتّر المثانة وتمنع تشكّل حصى المثانة. فهي تخفّض إنتاج الأوكسالات ضمن الجسم، وهي المواد التي يمكن أن

للمثانة، تكون مفيدة جداً لعدوى السبيل البولي، بما في ذلك التهاب المثانة. وهي في بعض الأحيان فعّالة لحالات المثانة التي تنطوي على ضعف توتّر العضلة، وبعض حالات المسلس، والمشكلات البولية المترافقة مع تضخم البروستات.

ميل إلى تطوّر حصى الكلى فتقلّل تشكّل الحصى. كما أنها توصف لمن لديه أملاً حصى صغيرة، وتوصّن الفارونة قوة العضلة المساء وتحتّ على إخراج الحصى في البول. ■ **علاج للسبيل البولي** عندما تمرّج الفارونة مع أعشاب مطهرة ومنشطة

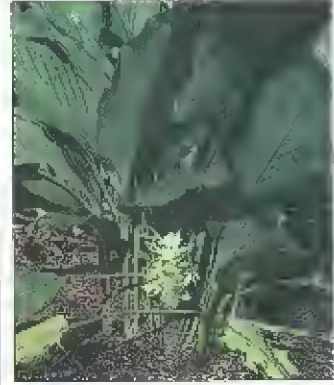


الكركم
نبات معمرة تعلق (٩٠ سم).
لها ساق قصيرة وأوراق
رمحية الشكل وجذور
مكعب.

النباتات الطبية الرئيسية

الكركم الصباغي Turmeric, Haldi, Jiang Huang *Curcuma longa* syn. *C. domestica* (Zingiberaceae)

رغم أن لون الكركم الأصفر المشرق وطعمه القابل مألوف لدى محبي الطعام الهندي، فإن قيمته الدوائية غير معروفة جيداً. وفي العقدين الأخيرين، أثبتت الأبحاث العلمية إلى حد كبير صحة الاستخدام القديم للكركم كعلاج لمشكلات الهضم والكبد، كما تبين أن العشبة تمنع تجلط الدم وتفرج الحالات الالتهابية وتساعد في خفض مستويات الكوليستيرول.



الكركم الصباغي علاج قيم لحالات التهاب المفصل والجلد.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (3-5%). يضم
- الزنجيبيرين والتورميرون
- كركمين
- مواد مرة
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- ينشط إفراز المرارة
- مضاد للالتهاب
- يخفف ألم المعدة
- مضاد للمؤكسد
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

- اهتمام جديد بالكركم رغم استخدام الكركم في الهند والصين منذ زمن طويل، فإن أفعاله العلاجية لم تبحث إلا في العقود الأخيرة عندما حدثت ثورة في الاهتمام بالأغذية والأدوية التي تخفض مستويات

المنبت والزراعة

الكركم موطنه الهند وجنوبي آسيا ويزرع في جنوبي آسيا وشرقها. يستثبت بقسائل من الجذور ويحتاج إلى تربة جيدة التهوية ومناخ رطب. يقتلع الجذور في الشتاء.

الكوليستيرول أو لها خصائص مضادة للمؤكسد (أي تحيد الجذور الحرة المضرة). وقد أكدت الأبحاث المجراة منذ أوائل السبعينيات في الهند بشكل رئيسي أفعال الكركم المعروفة قديماً وكشفت استخدامات جديدة محتملة له.

مضاد للالتهاب الكركم الصباغي مضاد قوي للالتهاب، بل إن له مفعولاً أقوى من الهيدروكورتيزون وفقاً للدراسات التي أجريت بين عامي 1971 و 1991.

الكركمين عندما يوضع على الجلد ويعرض لضوء الشمس، يكون الكركم مضاداً قوياً للجراثيم. الكركمين هو المكون المسؤول عن هذا المفعول، كما أن الكركمين مضاد للمؤكسد أقوى من الفيتامين E.

الكوليستيرول أشارت التجارب السريرية الصينية سنة 1987 إلى أن الكركم يخفض مستويات الكوليستيرول.

السرطان قد يكون الكركم علاجاً واقعياً قيمياً لمن يكونون معرضين للإصابة بالسرطان، لكن يلزم إجراء مزيد من الأبحاث.

أفعال أخرى جُيِّت الأبحاث أن الكركم ذو مفعول مضاد للتجلط، حيث يبقي الدم رقيقاً. كما أنه يرفع إنتاج الصفراء وتدفقها وله مفعول واق للمعدة والكبد.

الاستخدامات الماثورة والحال

علاج ماثور الكركم بخصر الكبد وهو علاج ماثور لليرقان في الأعشاب الأيورغندي والصيني. كان عشبة قديمة لمشكلات الهضمة والتهاب المعدة والجمجمة، إذ يساعد في رفع إنتاج المخاط وبقي المعدة أن العشبة تخفف الغثيان.

التهاب المفصل والأرجل إن الكركم لا يفرج الألم، فإن مفعول المضاد للالتهاب يجعله عقيداً لالتهاب المفصل وغير ذلك من الحالات الالتهابية مثل الربو والإكزيمة.

اضطرابات دوران الدم نظراً لخصائص الكركم المضادة للالتهاب والمرقة للدم والمخفضة للكوليستيرول، فإنه يستخدم البرم لخفض مخاطر السكتات والنوبات القلبية.

الحالات الجلدية عندما يوضع الكركم على الجلد، يكون مفيداً في معالجة عدد من الحالات، منها psoriasis والعدوى الفطرية وسفوف القدم.

الاستخدامات الدوائية

- سعفة القدم، ص 304.
- الغثيان ودوار السفر، ص 28.

الأجزاء المستخدمة



جذور مجفف

للجذور الغض
لون برتقالي زاه
من الداخل

الجذور يقطع بعناية
ويقطع إلى أقسام، ويغلى
أو يترص البخار قبل
تجفيفه.

جذور غض

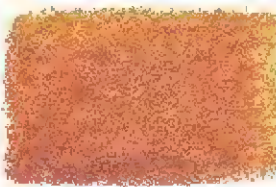
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يسبب الكركم أحياناً طفحاً جلدياً. على الذين يأخذون الكركم كدواء أن يتجنبوا التعرض المفرط للشمس إذ إنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس.



المغلي (لإعداده،
ص 290) لالتهاب
المعدة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.

لبخة من عجينة مصنوعة من
المسحوق للصداف، تمزج ملعقة
صغيرة مع قليل من الماء وتوضع
3 مرات يومياً.



المسحوق أكثر المستحضرات شيوعاً في الطب
الأيورغندي، لالتهاب المعدة، تؤخذ ملعقة صغيرة
مع الماء 3 مرات يومياً.

الصبيغة (لإعداده، ص 291). للإكزيمة، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.



الإنيام البري
متسلقة معمرة معبلة
تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار،
لها أوراق قلبية الشكل
والزهار خضراء صغيرة.

الإنيام البري Wild Yam

Discorea villosa (Dioscoreaceae)

الإنيام البري هو المصدر النباتي للديوسجينين diosgenin، وهو مادة شبيهة بالستيرويد، الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل. لا توجد أي إشارة إلى أن النبتة كانت تستخدم مانعاً للحمل فيما مضى، رغم أنها تؤخذ تقليدياً في أميركا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيضين والولادة. كما أن العشبة قيمة للمشكلات الهضمية والتهاب المفصل والمفص المصص العضلي (التشنج اللاإرادي للعضل).

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مضاد للالتهاب
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- يزيد التعرق
- مدر للبول

الأبحاث

■ تركيب الهرمونات: تعرف العلماء اليابانيون لأول مرة إلى الديوسجينين في سنة 1936، وهو منتج ينشأ عن تفكيك الديوسين. وقد مهد هذا الاكتشاف الطريق إلى تركيب البروجسترون (وهو أحد الهرمونات الأنثوية الرئيسية) وهرمونات قشرة النكظر مثل الكورتيزون.

■ مضاد للالتهاب: إن اكتشاف احتواء الإنيام على كميات كبيرة من الديوسين الذي له مفعول مضاد للالتهاب، يدعم استخدامه في علاج الحالات الرثية (الروماتيزمية).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ استخدامات مأثورة: استخدمت شعوب المايا والأزتيك الإنيام البري طبياً، ربما لتفريج الألم. وتعرف النبتة أيضاً باسم جذر المصص وجذر الرثية في أميركا الشمالية، ما يشير إلى استخدامها من قبل المستوطنين الأوروبيين لهذه الحالات.

■ المشكلات التناسلية: الإنيام البري علاج مأثور في أميركا الشمالية والوسطى لدورات الحيض المؤلمة وآلام المبيضين والولادة.

■ التهاب المفصل والرثية: إن جمع العشبة للمفعولين المضادين للالتهاب والتشنج يجعلها مفيدة جداً في علاج التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم)، فهي تخفف الالتهاب والألم، وترخي العضلات المتوترة في المنطقة المصابة.

■ تشنج العضلات والألم: يساعد



الإنيام البري ينمو برياً في الغابات
برطة في أميركا الشمالية.

المنبت والزراعة

«إنيام البري موطنه أميركا الشمالية والوسطى، وقد وطن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم. تستنبت النبتة من البذرة في الربيع أو من أقسام من العساقيل أو براصة الخنور في الربيع أو الخريف. ويزدهر في الأوضاع المشمسة والتربة القلوية ويحلى الجذر والعسقول في الخريف»

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الإنيام لها مفعول هرموني الإنيام المبيتي (*Dioscorea oppositifolia*) مع 200 مغرام للمعدة واليضم في الطب الصيني المأثور ويؤخذ لفقد الشهية والأزيز التنفسي.

المكونات الرئيسية

- صابونينات ستيرويدية (الديوسين أساساً).
- فيتوستيرولات (بيتا-ستيستيرون)
- تلوأنيات
- نشاء

الأجزاء المستخدمة

الجذر والعسقول لها خصائص
قيمة مضادة للتشنج. ويستخدمان
لعلاج المصص وتشنجات العضلات
انقواء الحيض.



جذر وعسقول غضان



للنبتة مور خصائص
مرخية للعضلات



جذر وعسقول مجفقان

جذر وعسقول
مجفقان ومفرومان

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه: لا تؤخذ أثناء الحمل.



المصلي (لإعدادها، ص 290)
لمتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
للتهاب المفصل، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

ومتلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب
الرتج diverticulitis

الاستخدام الذاتي

■ ألم الحيض، ص 315.

الإنيام البري في تفريج المصص cramp
والتوتر العضلي والمصص.

■ المشكلات الهضمية: يمكن أن
تكون العشبة علاجاً فعالاً للمشكلات
الهضمية، بما في ذلك التهاب المرارة

حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea, Purple Coneflower Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية



حشيشة القنفذ
نبات معمرة تغطي 50 سم،
لها أزهار أرجوانية شبيهة
بالأقحوان وأوراق يغطيها
شعر خشن.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



زهرة حشيشة القنفذ
الأرجوانية تستخدم أحياناً
للعدوى.



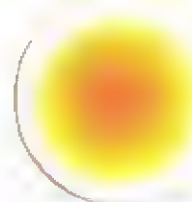
أفضل الجذور ثمرية تترك
إحساساً وأخيراً على اللسان

جذور النوعين لها
خصائص قيمة منبهة
للمناعة.

جذر غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرعات العالية قد تسبب القيء.



مغلي الجذر (الإعاده، ص 290).
لعلاج عدوى الحلق، يؤخذ 50 مل
للغرغرة 3 مرات يومياً.

صبيغة الجذر (الإعاده، ص 291).
للعدوى المزمنة، تؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



برشامات الجذر المسحوق
(الإعاده، ص 291) للزكام، تؤخذ
كبسولة 300 مع ثلاث مرات يومياً.

الأقراص تؤخذ كمثبة مناعية من أجل العدوى.

- الشرب، ص 302.
- العد والحبوب، ص 305.
- العدوى البولية والفطرية، ص 303.
- العضات والسعات، ص 304.
- قروح البرد، ص 304.
- قروح الفم، ص 306.

- الم الإذن، ص 312.
- الإنفلونزا والتهابات الحلق، ص 311.
- التهاب الموزتين، ص 301.
- الربو المعتدل، ص 301.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.

حشيشة القنفذ موطنها أميركا الشمالية، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم. بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضادة حيوية وتساعد في تفريغ الأرجيات، وتستخدم منذ قرون عديدة لإزالة العدوى الجلدية. وتزرع حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية لأغراض علاجية.

- مضادة للالتهاب
- مضادة حيوية
- مزيل للتسمم
- تزيد التعرق
- تألم الجروح
- مضادة للأرجية

الأبحاث

جهاز المناعة إن مفعول حشيشة القنفذ ليس مفهوماً تماماً بعد، لكن من المعروف أن عدداً من المكونات تنبه جهاز المناعة لكي يواجه العدوى الجرثومية والفيروسية. فلمتعددات السكريد مفعول مضاد للهيالورونيداز يكبت قدرة الفيروسات على دخول الخلايا والسيطرة عليها، في حين أن الألكاميدات مضادة للجراثيم ومضادة للفطر. كما أن حشيشة القنفذ لها تأثير منبه عام على الدفاعات المناعية للجسم. ويتم الآن دراسته كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

الاستخدامات المأثورة والحالية

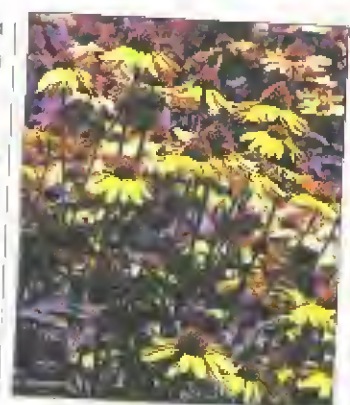
دواء أميركي محلي استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ كعلاج لآلام الأسنان والتهاب الحلق، وكانت قبائل السو تأخذها للكبك ولدغة الأفعى والحالات الإنشائية.

الاستخدامات الغربية حشيشة القنفذ هي أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. تستخدم لكل أنواع العدوى، وتفيد على الأخص للعدوى المزمنة، مثل متلازمة التعب التالي للإصابة الفيروسية. وهي أيضاً جيدة للشرث chilblains والزكام والإنفلونزا والاضطرابات الجلدية والمشكلات التنفسية. كما أنها غرور gargle فعال جداً للعدوى الحلق.

الأرجيات الحشنة دواء يفيد في علاج الأرجيات، مثل الربو.

الاستخدامات الذاتية

التهاب الأنف الأرجي، ص 300.



حشيشة القنفذ أسبوعاً مستوحى من مظهر المخروط المركزي للزهرة.

المهيت والزراعة

حشيشة القنفذ وبخاصة حشيشة القنفذ الأرجوانية التي تنمو بسهولة أكبر، موطنها الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة، وهي اليوم تزرع على نطاق تجاري في أوروبا والولايات المتحدة. تزرع من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الشتاء. وتزدهر في التربة الرملية الغنية. تجمع الأزهار عندما تتفتح تماماً، وتقطع جذور النبات البالغ عمرها 4 سنوات في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم حشيشة القنفذ الباهتة E. pallida حلياً أيضاً.

المكونات الرئيسية

- الكاميدات (إيزوبنتاميدات على الأكثر مع روابط أوليفينية واستيلينية)
- إسترات حمض الكافيك (أكتانكوزيد وسينارين بشكل رئيسي)
- متعددات السكريد
- زيت طيار (هومولين)
- بيتاين

الأفعال الرئيسية

منبهة للمناعة



الهال
نباتٌ معمرٌ ثلثي
أمتار، لها أزهار بيضاء
ذات مسحات بنفسجية
وأوراق طويلة ذات شكل
رمحي.

الأجزاء المستخدمة

البذور تسحق لاستخدامها في الانقعة أو
استخراج زيتها الطيار.



قرون البذور



قرون بذور مفتوحة



بذور وقرون بذور
مسحوقة



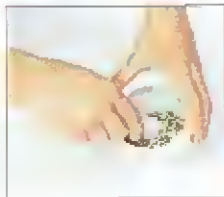
قرون بذور
غضة
على الساق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبية لا يؤخذ الزيت العطري داخليا.



الزيت العطري لأم
الهضم، يخفف 10
قطرات مع 4 ملاعق
صغيرة من زيت
حامل (انظر ص
296). يفرك على
البطن بلطف.



تسحق بذور الهال باستخدام
مدقة وهاون قبل استخدامها
على القور.

الصبيحة (الإعداد، ص 291)
تفتح الشهية، لضعف الشهية،
تمزج 5 قطرات مع 15 قطرة
من صيغة الجنطيانا وتؤخذ 3
مرات يوميا.

التقيح (الإعداد، ص 290)
شراب مطبق، لمس الهضم،
يشرب كوب بعد الوجبات.

Cardamom, Elaci الهال، الحبهان Eleteria cardamomum (Zingiberaceae)

الهال هو أحد أقدم التوابل في العالم، وقد استخدم على نطاق واسع في
مصر القديمة لصناعة العطور. غير أن استخداماته الطبية أقل شهرة.
ويستخدم الهال في الطب الأيورفيدي منذ آلاف السنين، وهو علاج جيد
لكثير من المشكلات الهضمية ويساعد في تخفيف عسر الهضم والريح.
له مذاق عطري وحريّف ويألف جيدا مع الأعشاب الأخرى.

منبه هضمي مدق

الأبحاث

زيت عطري بينت الأبحاث التي
أجريت في الستينيات أن للزيت الطيار
منعولا قويا مضادا قوي مضاد
للتشنج، وأثبتت فعالية العشبة في
تفريغ الريح ومعالجة المغص وتشنج
المعدة.



قرون بذور الهال تُقطف باليد. ويحتوي
كل قرن على نحو 20 بذرة عطرية تُبقي
إلى حمراء فاكهة.

المنبت والزراعة

الهال موطنه جنوبي الهند وسريلانكا،
حيث ينمو بوفرة في الغابات على
ارتفاع 800-1500 متر فوق سطح
البحر. كما يزرع أيضاً على نطاق واسع
في الهند وجنوبي آسيا وإندونيسيا
وغواتيمالا. يُستنت الهال من البذور
في الخريف أو بتقسيم الجذر في الربيع
والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل
ونزرة غنية رطبة، ولكن جيدة التهوية.
تحمّد قرون البذور قبل أن تبدأ بالتفتح
في الطقس الجاف أثناء الخريف
وتجفف بأكملها في الشمس.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (يورخيول، كافور، بينين،
خوملين، كاروفيلين، كارفون،
أوكالبتول، ترينين، سابينين).

الأمعال الرئيسية

يخفف ألم المعدة
طارد للريح
عطري
مضاد للتشنج

الاستخدام الذاتي

الريح والانتفاخ، ص 306.



جنسنغ سيبيريا
جنية معبلة قوية تلوي
3 اشقات، يحمل 7-3
وربقات مسننة على كس
ساق.

جنسنغ سيبيريا Siberian Ginseng *Eleutherococcus senticosus* (Araliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

جنسنغ سيبيريا عشبة مقوية قوية ذات فوائد صحية مثيرة. وخلافاً لكثير من الأعشاب ذات الاستخدام الطبي، فإنها أكثر غادة للحفاظ على العافية من علاج اعتلال الصحة. وقد بينت الأبحاث أن جنسنغ سيبيريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم اليوم على نطاق واسع كمقو في أوقات الكرب والضغط. له مفعول مماثل للجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) لكنه أكثر تنبهاً.

بروباندات الفينيل
ليفنانات
كومارينات
سكريات
متعدّات السكريد
صابونينات ثلاثية التربينويدا
غليكانات

الأفعال الرئيسية

موكّد للتلاؤم
مقو
منبه
يحمي جهاز المناعة

الأبحاث

الدراسات الروسية أجريت كثير من الأبحاث على جنسنغ سيبيريا منذ الخمسينيات، ومع ذلك لم تعرف بالضبط حتى الآن الطريقة التي ينبه بها القدرة على التحمل ومقاومة الكرب. عشبة مقوية يبدو أن لجنسنغ سيبيريا تأثيراً مقوياً عاماً على الجسم، وبخاصة على الغدد الكظرية، ما يساعد على احتفال الحرارة والجهد والعدوى والكروب البدنية الأخرى والإشعاع. بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن.

المنبث والزراعة

جنسنغ سيبيريا موطنه شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان. يمكن أن يزرع من البذور، لكنه ينبت يصعب استنباتها. يقطع جذره في الخريف ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة وجياي الصينية (*Acanthopanax gracilistylus*) نبتة وثيقة الصلة بجنسنغ سيبيريا، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لمعالجة الحالات الباردة والرطبة.

المكونات الرئيسية

إلوتيروزيدات 0.6-0.9%



جنسنغ سيبيريا يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشيرنوبيل النووية في سنة 1986.

الأجزاء المستخدمة

الجذر
خصائص
منبهة

الجذر يقطع في الخريف ويجفف بأكمله ثم يفرغ لاستخدام المستحضرات الطبية.



جذر مجفف كامل



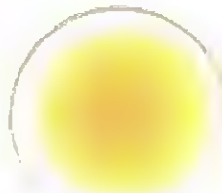
جذر مجفف مقطع



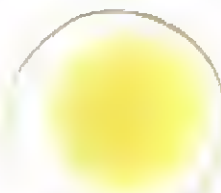
جذر غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

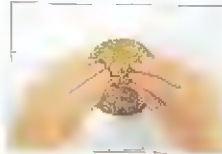
تنبيهات لا يؤخذ لمدة تزيد على 16 أسابيع متواصلة. لا يؤخذ أثناء العرطى دون استشارة مختص. تجنب الكافيين عند تناول جنسنغ سيبيريا آثاره الجانبية نادرة، لكن يزيد احتمال حدوثها إذا تم تجاوز الجرعة القياسية.



المغلي (الإعداد، ص 291)
يؤخذ 35 مل مرتين يومياً
كمقو عام.



الصيغة (الإعداد، ص 291).
أثناء فترات الانشغال بالعمل.
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع
الماء 3 مرات يومياً.



المرشبات تصنع من
المسحوق (انظر ص 291).
للكرب الطويل الأمد، تؤخذ
مرشبات 1 غ يومياً.

الانقراض طريقة ملائمة لتناول جنسنغ سيبيريا. تؤخذ قبل
الامتحانات أو الأحداث الأخرى المسببة للكرب.



العلد
جنية دائمة الاخضرار
تعلو 50 سم، لها سوق
خويلة رفيعة تمتد بغير
التظام وأوراق دقيقة

Ephedra, Desert Tea, Ma Huang العشاي الصحراوي

Ephedra sinica (Ephedraceae)

العلد عشبة منجّية قويّة ذات مذاق حريف ولها عكازة هامة في الماثورات العشبية الصينية وغيرها. ووفقاً للأسطورة، عمد حُرّاس جنكيز خان، الذين هُددوا بقطع رؤوسهم إن هم ناموا أثناء واجب الحراسة، إلى تناول شاي يحتوي على العلد لكي يبقوا يقظين. ويستخدم العلد اليوم في الغرب وفي الصين من أجل مشكلات تتراوح ما بين النوافض (نوبات الردد) والحميات، وبين الربو وحصى الكلى.

الأفعال الرئيسية

طب الأعشاب الغربي

- ✶ يزيد التعرق
- ✶ يوسع القصبات (الشعبات الهوائية في الرئتين)
- ✶ مدرّ للبول
- ✶ منبه
- ✶ يرفع ضغط الدم
- ✶ طب الأعشاب الصيني
- ✶ يبدد البرد
- ✶ يفيد للمشكلات الناتجة عن البرد الخارجي
- ✶ يساعد حركة كي، qi المرتبة

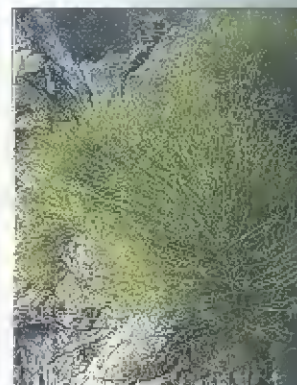
الأبحاث

- ✶ المكونات الفاعلة معظم المكونات الفاعلة تحاكي عمل الأدرينالين داخل الجسم، فترفع حالة التأهب، ثم تركيب الإفدرين، المستخلص أصلاً من العلد، في سنة 1927، واستخدم مزبلاً للاحتقان ومضاداً للربو. ولا يزال يستخدم في الطب التقليدي من أجل خصائصه المزيلة للاحتقان.

- ✶ العشبة بأكملها تحتوي العشبة بأكملها على كثير من المركبات - بعضها فاعل وبعضها خامل - التي يبدو أنها تعمل مؤلفة بشكل تآزري. يمكن استخدام النبتة بأكملها بجرعة أدنى بكثير من جرعة المكونات المعزولة، ولها تأثيرات علاجية هامة، منها توسيع المجاري الهوائية القصصية وزيادة تدفق الدم إلى الجلد. وخلافاً للإفدرين، نادراً ما تحدث النبتة بأكملها آثاراً جانبية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ✶ استخدامات تاريخية استخدم رهبان زن البانيون العلد للحث على التركيز الهادئ أثناء التأمل
- ✶ عشبة صينية للعلد شهيرة في



العلد عُثر عليه في قبر من العصر الحجري الحديث في الشرق الأوسط، ما يشير إلى أنه ربما كان يؤخذ كدواء منذ 6000 سنة.

المنبت والزراعة

الحد موطنه شمالي الصين ومنغوليا. وغالباً ما ينبت في المناطق الصحراوية. يستنبط من البذور في الخريف أو بتقسيم الجذور في الخريف أو الربيع ويحتاج إلى تربة جيدة التهوية. تجمع السوق على مدار السنة وتجفف.

الأنواع ذات الصلة

تتم أنواع أخرى ذات خصائص طبية شبيهة بخصائص العلد في أنحاء نصف الكرة الشمالي. في أميركا الشمالية، استخدمت أنواع ذات صلة لمعالجة الحنثات وتفريغ ألم الكلى، في حين أن أنواع العلد استخدمت في الهند من أجل الربو وحصى الكلى والرثية (الروماتيزم).

المكونات الرئيسية

- ✶ قلوانيات أولية (أفدرين، إفدرين كاذب)
- ✶ حموض النيكيت
- ✶ صابونينات
- ✶ غلافون
- ✶ زيت طيار

الأجزاء المستخدمة



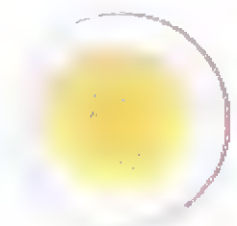
السوق تجمع على مدار السنة. والعلد مشهور طبياً لاحتوائه على الإفدرين.



سوق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

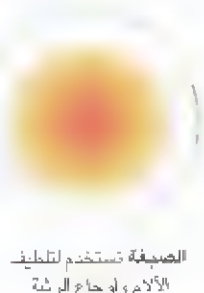
تشبيهات لا يؤخذ إلا بأشرف احتشامي لا يؤخذ من يدالي بالذبة أو الأزرق glaucous أو مرط ضغط الدم أو تقسيم غدة البروستات أو غرط نشاط الغدة الدرقية. يسبب العلد أحياناً آثاراً جانبية، منها الصاع والرعاش والأرق. يحظر استخدامه في بعض البلدان.



المقلي يصفه العشاقون للربو



المسحوق يستخدم الصينيون لعلاج تصبؤ طاقة الكلى.



الصيغة تستخدم لتلطيف الآلام ولوجاع الرثية

يستخدم العلد بشكل رئيسي في طب الأعشاب الأوروبي الحالي كعلاج للربو وحصى الكلى. ومن أجل ثوبات الزكام والأنفلونزا الحادة، وهي يساعد أيضاً في رفع ضغط الدم وتبريد الحميات وتلطيف الرثية (الروماتيزم).

الصين في علاج النوافض والحميات والسعال وأزوين التنفس، ويعطى مؤلفاً مع الرهمانية الصفراء (Rehmannia glutinosa، ص 123) لعلاج عوز «الين» yin في الكلى (انظر ص 38-39)، الاستخدامات الغربية الحالية



الأوكالبتوس عريض
الورق عشبة داشمة
الضخمة تعلو 100 متر،
لها جذع رمادي مزرق
وأوراق خضراء.

الأوكالبتوس عريض الورق. شجرة الصمغ الأزرق

Eucalyptus, Blue Gum

Eucalyptus globulus (Myrtaceae)

الأوكالبتوس عريض الورق علاج استرالي محلي تقليدي، وهو مطهر قوي يستخدم في كل أنحاء العالم لتفريج السعال والزكام، والتهاب الحلق وغير ذلك من العدوي وهو مدقء ومنبه، وعطره يذكر الكثيرين بأيام الرقاد في الفراش أثناء الطفولة عندما كان الصدر يمسح بزيت الأوكالبتوس وغيره من الزيوت. والأوكالبتوس عريض الورق مكون شائع في كثير من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية.

■ مقشع

■ ينشط جريان الدم محلياً

الأبحاث

■ زيت عطري يثبت الأبحاث الواسعة المجرأة على الزيت العطري للأوكالبتوس في الخمسين سنة الأخيرة أن له مفعولاً مطهراً ملحوظاً وقدرته على توسيع القصبات في الرئتين. ومفعول الزيت العطري للنبذة بأكملها أقوى من مفعول مكوناتها الرئيسية، السينيول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ العدوي الأوكالبتوس علاج محلي موروث عند سكان أستراليا الأصليين للعدوي والحميات. ويستخدم اليوم في كل أنحاء العالم من أجل هذه الغلة.

■ مطهر العشبة مطهر مفيد جداً للزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق.

■ مقشع الأوكالبتوس مقشع قوي ملائم لعدوي الصدر، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الرئة.

■ مدقء الزيت العطري المخفف له تأثير مدقء، وقليل التخدير عندما يوضع على الجلد كمزيج للمصدر أو الجيوب. ويحدث المفعول نفسه عندما يستخدم النقيع أو الصيغة كسائل للغرسة.

■ مغرغ للألم يرضع الزيت العطري المخفف على المنطقة المصابة يساعد في تفريج المفاصل المصابة بالروثة التي تنقسم بآلم وخزي وتيبس، فضلاً عن الآلم العصبي وبعض العدوي الجرثومية.

الاستخدامات الذاتية

■ السعال والتهاب القصبات،

ص 310.

■ النزلة ومشكلات الجيوب والم

الأنف، ص 312.



الأوكالبتوس عريض الورق أدخل إلى الغرب لأول مرة من أستراليا في القرن التاسع عشر.

المهنت والزراعة

الأوكالبتوس موطنه أستراليا ويزرع في مزارع في المناطق المدارية وشبه المدارية والمعتدلة من العالم. يمكن أن تؤدي زراعته إلى مشكلات إيكولوجية لأن الأشجار تمتص كميات مائلة من الماء ما يحول دون نمو النباتات المتوطنة. غير أن ذلك قد يكون مفيداً في تجفيف المناطق السبخة، ومن ثم خفض خطر الملاريا. تجنى الأوراق عند الحاجة وتجفف أو تقطر من أجل زيتها.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي كثير من أنواع الأوكالبتوس الأخرى على زيوت عطرية قيمة، بما في ذلك أوكالبتوس سميث (*E. smithii*)، ص 205.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (سينيول، يصل إلى 80%)
■ فلافونيات
■ حموض التنيك
■ راتينج

الأفعال الرئيسية

■ مطهر

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مواد كيميائية مطهرة، تُجفف لتستخدم لأزيتها العطري.



أوراق غضة



أوراق مجففة

تقطر الأوراق الغضة لإنتاج الزيت العطري

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري محلياً إلا بإشراف إختصاصي



أقراص المص التي تحتوي على الأوكالبتوس. تؤخذ لالتهاب الحلق.



الإستنشاق للزكام، تضاف 10 قطرات من الزيت العطري إلى ماء مغلي (ص 296).

البرشامات (الصنمها، ص 291). لالتهاب القصبات، تؤخذ برشامة 200 مع 3 مرات يومياً.

■ الزيت العطري (الاستخدام، ص 290) تستخدم 5 قطرات مخففة بـ 100 مل من زيت طيار كمزيج للمصدر أو الجيوب.

■ النقيع (الإعداد، ص 291). يشرب كوب 3 مرات يومياً من أجل التهاب القصبات.

■ الصيغة (الإعداد، ص 291). للسعال الصدري، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة من الصيغة إلى 100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً.



شجرة القرنفل
شجرة دائمة الخضرة
ذات شكل هرمي تعلو 15
متراً، لها رائحة عطرية
قوية.

القرنفل Clove

Eugenia caryophyllata syn. *Syzygium aromaticum* (Myrtaceae)

الأجزاء المستخدمة

براعم الأزهار تقطف
غير متفتحة وتجفف
لاستخدامها في
الأقنعة أو المساحيق
ومن أجل استخلاص
الزيت

براعم أزهار
غضنة

تستخدم الأوراق
والتسويق أحياناً
لاستخلاص
الزيت

براعم أزهار
مجففة (قرنفول)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيلات يمكن أن يؤدي استخدامه خارجياً إلى التهاب الجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
اختصاصي.



الصلبغة (الإعدادها، ص 291).
الانفخاخ البطن، تؤخذ 20 قطرة مع
الماء 3 مرات يومياً.



الصلبغة (الإعدادها، ص 291).
الانفخاخ البطن، تؤخذ 20 قطرة مع
الماء 3 مرات يومياً.

الزيت العطري لآلام الأسنان، توضع 1-2 قطرة من الزيت
على قطن طبي ويفرك السن المصاب.

ولتأثيره التخديري الموضعي فقط،
مثل تفريغ ألم الأسنان

الرحم وتقريباً أثناء الوضع،

استخدامات أخرى يمكن
استخدام القرنفل لعلاج العدّ وقروح
الجلد والجذء (دمك العين). كما أنه
يُنتج طارداً قوياً للبعوض وحثّ الثياب.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الأسنان، ص 308.
- ألم الأعصاب، ص 308.
- الحصى، ص 311.
- العدّ والحبوب، ص 305.
- عداوي الجلد الفطرية، ص 304.

طَبِّ الأعشاب الغربي رغم تنوع
الاستخدامات العلاجية المدهش
للقرنفول، فهو لا يحظى بتقدير كبير في
الغرب. ويستخدم بانتظام كعسول للفم

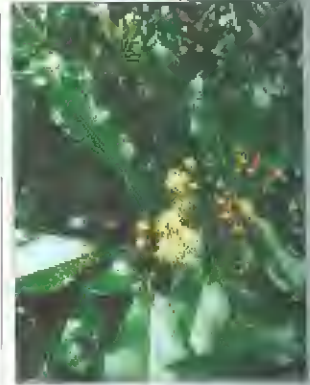
القرنفول هي براعم الأزهار المجففة لشجرة القرنفل، وهو من التوابل
المشهورة، لكنه يحظى بقيمة عالية كدواء عشبي، لا سيما في الهند
وجنوب شرقي آسيا. موطن القرنفل جزر مولوكا Molucca، وهو من
أقدم التوابل التي جرى تبادلها تجارياً، وقد استورد إلى الإسكندرية سنة
176 ميلادية. تحتوي كبوش القرنفل على أفضل زيت عطري، لكن
يمكن أيضاً تقطير سوق الشجرة وأوراقها من أجل زيتها.

■ مضاد للتشنج
■ يخفف على الطفليات

الأبحاث

■ زيت طيار. بيّنت الأبحاث
الأرجنتينية المجراة سنة 1994 أن زيت
القرنفول الطيار مضاد قوي للجراثيم،
والأوجينول هو أكبر وأهم مركبات
الزيت الطيار، وهو مخدر قوي ومطهر.
لذا فهو مفيد في تفريغ ألم الأسنان
وكمطهر في كثير من الحالات.

■ استئيل الأوجينول من مكونات
الزيت الطيار الأخرى. وقد تبين أنه
مضاد قوي للتشنج.



القرنفول يكون زهري اللون قبل أن
يتفتح، لكن لونه يتحول بعد ذلك إلى
البيج عندما يجف في الشمس

المحبت والزراعة

القرنفول موطنه الأصلي جزر مولوكا
(إندونيسيا) وجنوبي الفلبين، لكنه
يزرع اليوم على نطاق واسع في تانزانيا
ومدغشقر، وفي جبال الإندونيسيا الغربية
والبرازيل بدرجة أقل. تزرع الشجرة
من البذور في الربيع أو من فساتل شبه
ناضجة في الصيف. تقطف براعم
الأزهار غير المتفتحة مرتين في السنة
عندما تنمو وتجففها الشمس.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار يحتوي على الأوجينول
(حتى 85%)، استئيل الأوجينول،
ميثيل ساليسيلات، بينين، فانيلين.
■ صمغ
■ حوض التئك

الأفعال الرئيسية

■ مطهر
■ طارد للريح
■ منبه
■ مسكن
■ يحول دون القيء

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج شامل قديم استخدم
القرنفول في جنوب شرقي آسيا منذ
آلاف السنين وكان يحترق دواء عاماً لكل
الأمراض تقريباً.

■ مطهر (إن خاصية القرنفل
المطهرة تجعله مفيداً لعلاج بعض
الحالات الفيروسية، وغالباً ما يعطى في
آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا
والكوليرا والسل (الذرن).

■ مضاد للتشنج. يمكن استخدام
القرنفول لتفريغ عدم الارتياح الناتج
عن الهضم مثل الريح والمغص
والانتفاخ البطني كما أن خاصيته
المساعدة للتشنج تخفف السعال وتفرج
تشنج العضلات عندما توضع
موضعيّاً.

■ منبه للعقل والجسم القرنفل
منبه للعقل (يتشط الذاكرة) والجسم
ككل، يستخدم قوياً للياه في الهند وفي
الغرب. وقد استخدمت العشبة أيضاً
للإعداد للولادة. فهي تنبه تقلصات

عراوة ملكة المروج Meadowsweet, Queen of the Meadow *Filipendula ulmaria* (Rosaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

كانت عراوة ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضلة لنشر الورود. كتب جيرارد في كتاب «الأعشاب الطبية» (1597) أن رائحتها تجعل القلب جذاباً ومرحاً وتبهج الحواس. وكان حمض الساليسيليك الذي عُزل من هذه النبتة قد رُكب لأول مرة في تسعينيات القرن التاسع عشر لصنع الأسبرين. وتتخذ عراوة ملكة المروج اليوم للمشكلات المعوية والحالات الالتهابية، مثل التهاب المفصل.

الأبحاث

● الساليسيلات الساليسيلات مواد من نوع الأسبرين تساعد في خفض الالتهاب وتخفيف الألم. كما في حالات التهاب المفصل.

● **انتفاخ وقائي** خلافاً للأسبرين الذي يسبب تقرحاً معدياً عندما يؤخذ بجرع عالية، فإن انتفاخ الساليسيلات وحموض التثيك ومكونات أخرى في عراوة ملكة المروج تعمل على حماية البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في حين أنها تعطي مفعول الساليسيلات المضاد للالتهاب. وتوضح عراوة ملكة المروج جيداً أن الأدوية العشبية لا يمكن أن تُفهم بأخذ مكوناتها الفاعلة كلاً على حدة.



عراوة ملكة المروج كانت تستخدم في القرون الوسطى لتثيكة المشروبات.

المنبت والزراعة

عراوة ملكة المروج موطنها أوروبا وتنمو بسهولة في الأماكن الرطبة، وتفضل الخنادق وضفاف الجداول والأنهار. وهي تنبت نفسها بحرية، لكن يمكن استئصالها بتقسيم الجذور في الربيع أو الخريف. تجنى الأوراق والأطراف المزهرة في الصيف عندما تفتح الزهور.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات الفلافونول (1%) تقريباً) وبشكل رئيسي غليكوزيدات الكويرسيتين
- غليكوزيدات فينولية (ساليسيلات)
- زيت طيار (ساليسلهيد)
- متعددات الفينول (حموض التثيك)

الأفعال الرئيسية

- مضادة للالتهاب
- مضادة للرثية (الروماتيزم)
- قابضة
- مدرّة لبول
- تخفف ألم المعدة

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة والأوراق تحتوي على الساليسيلات التي تخفف الالتهاب وتجنّب في الصيف.

أوراق وأطراف
مزهرة غضة

الأزهار الصفراء
الفاتحة لبارنة اللون



أوراق وأطراف مزهرة
مجففة

المستحضرات الرئيسية وأستخداماتها

لتثيكة لا تؤخذ عند وجود حساسية للأسبرين



الصفيفة (الإعداد، ص 291). للمفاصل المؤلمة، فغس رجليه في 25 مل من الصفيفة وتوضع على المنطقة المصابة



الأقراص ملانمة للاستخدام وتؤخذ
لاوجاع الرثية (الروماتيزم)

التقنيع بعد إضافة ماء مغلي حديثاً إلى
العشبة (انظر ص 290). لعمور الهضم،
يؤخذ 100 مل كل ساعتين.



● **المغلي** (الإعداد، ص 290). للإسهال، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.
● **المسحوق للحموضة**. تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مدروجة بقليل من الماء 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

المروج أحياناً من أجل التهاب المثانة.

● **التهاب المفاصل المرتبط بهضم**

● **علاج مضمي** عراوة ملكة المروج

● **الهضم الحمضي أو القرحة**

علاج مأمون للإسهال، حتى عند

● **الهضمية**، ص 313.

الأطفال. وتستخدم مع أعشاب أخرى

● **خُرقة الفؤاد**، ص 317.

من أجل متلازمة الأمعاء الهيجية.

● **الحموضة مع التهاب المعدة**.



الجنطيانا الصفراء
نباتة معمرة منتصبية
تصل 1.2 متر، لها أزهار
صفراء نجمية الشكل
وأوراق بيضوية.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبيقة (الإعداد، ص 291).
لضعف الشهية، تؤخذ 3-2 قطرات
مع الماء قبل الوجبات.



المقلي (الإعداد، ص 290).
لضعف الهضم، يؤخذ 25
مل 3-5 مرات يومياً.

على امتصاص مجموعة واسعة من
المغذيات، بما في ذلك الحديد
والفيتامين B12، لذا فإنها مفيدة لعوز
الحديد وفقر الدم (الناجم عادة عن فقد
الدم). وغالباً ما تضاف إلى وصفات
النساء ذوات الغزيف الجبضي الحاد.

الاستخدامات الذاتية

- الحمى، ص 301.
- الريح وانتفاخ البطن، ص 306.
- ضعف الهضم، ص 319.
- فقر الدم، ص 301.

مثل الريح وعسر الهضم وضعف
الشهية. وتحسّن إفرازات المعدة
وغيرها من الإفرازات، ما يساعد في
زيادة هضم المغذيات. وتعمل العشبة
كمنبه للمرارة والكبد وتشجعها على
العمل بفعالية أكبر. لذا فإن الجنطيانا
مفيدة لأي حالة تقريباً يحتاج فيها
الجهاز الهضمي للتقوية. وغالباً ما
تؤخذ كمقو للهضم عند الكبر.

- امتصاص المغذيات بتحسين عمل
الهضم، تزيد الجنطيانا امتصاص
المغذيات عبر جدار المعى. وهي تساعد

Gentiana الصفراء Gentiana lutea (Gentianaceae)

الجنطيانا الصفراء مرة جداً، وهي مكون أساسي في المقليات التقليدية
والأشربة المرة. إن المقيل المألوف الذي يؤخذ قبل نصف ساعة من
تناول وجبة طعام ليس من العادات الاجتماعية فحسب، فالمكونات المرة
تنبه العصارات المعدية وتعدّ المعدة للتعامل بفعالية مع وجبة دسمة.
وعلى الصعيد الطبي، تقوي الجنطيانا الصفراء الجهاز الهضمي الضعيف
أو الكسول.

- جنطيانوز
- إينولين
- بكتين
- جموض فينولية

الأفعال الرئيسية

- مرة
- منبهة للهضم
- تخفف ألم المعدة

الأبحاث

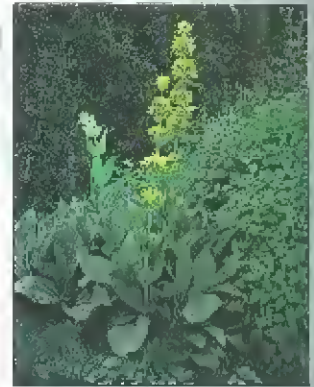
■ الأماروجنتين الأماروجنتين هو
المكون المسؤول إلى حد كبير عن
مرارة الجنطيانا رغم أنه موجود
بكميات أصغر بكثير من
الجنتيويبيكروزيد. وهو أمر من
الجنتيويبيكروزيد بـ 3000 ضعف
ويذوق مخففاً بنسبة 1 إلى 50000.
ولعله أكثر المواد مرارة على الأرض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ أصل الاسم يقال إن جنطوس،
ملك إيليريا في القرن الثاني قبل الميلاد،
اكتشف من أيا هذه النبتة. ويشهد اسم
الجنطيانا على استخدامها في الأزمنة
الكلاسيكية.

■ مفعول المواد المرة 4
مستقبلات رئيسية للذوق في اللسان -
حلو وحامض ومالح ومر. وقد تبين أن
مستقبلات المذاق الحار في اللسان
تسبب زيادة في إنتاج اللعاب وإفرازات
المعدة. وهذا بدوره ينهّ الشهية
ويحسن مفعول الجهاز الهضمي بشكل
عام.

■ منبه للهضم عن طريق تنشيط
عمل المعدة تُفرّج الجنطيانا كثيراً من
الأعراض المترافقة مع ضعف الهضم،



الجنطيانا الصفراء نبتة طويلة جذابة
تزرع في الحدائق منذ زمن العشاب
جيرارد في القرن السادس عشر على
الأقل.

المنبت والزراعة

إن أكبر أعضاء عائلة الجنطيانا المتنوعة
موطنه جبال الألب والمناطق الجبلية
الأخرى في وسط وجنوبي أوروبا، من
إسبانيا إلى البلقان، ويزدهر على
ارتفاعات 700-2400 متر. يمكن شطر
نبات الجنذور الكبيرة، أو يمكن بدلاً من
ذلك زراعة النبتة من البذور. وهي
تحتاج إلى تربة غرينية وموقع محمي.
تقلع الجنذور في أوائل الخريف وتجفف
بأسرع ما يمكن.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الجنطيانا نباتات مرة
المذاق، ويستخدم عدد منها في طب
الأعشاب نتيجة لذلك. مثال ذلك،
الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*)
والجنطيانا الكبيرة الأوراق (*G. macrophylla*)
(ص 214).

المكونات الرئيسية

- مواد مرة (جنتيويبيكروزيد،
أماروجنتين)

الجنكة. شجرة المعبد Ginkgo, Maidenhair Tree, Bai Guo

Ginkgo biloba (Ginkgoaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الجنكة شجرة
معملة ذات جذع واحد أو
عدة جذوع والغصان
منتشرة تعلو 30 متراً.

الأجزاء المستخدمة

ورقة غضة

أوراق
مجففة

الأوراق تحسن دوران
الدم. تستخدم لصنع
الصبغات والأقراص
والخلاصة السائلة

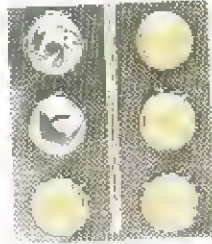


يزال غلاف
بذرة الجنكة
قبل استخدامها

البذور يصغها الصينيون
للمشكلات البرالية وأزير
التنفس.

المستحضرات الرئيسية وأستخداماتها

تنبهات لا تتجاوز العرة. قد تسبب دسرد قبل سائاً إذا أخذت بإثر اظ



الأقراص تؤخذ لضعف
دوران الدم وفقدان الذاكرة

صبغة الأوراق (الإعدادها، ص 291)
لضعف دوران الدم، تؤخذ 1 ملعقة
صغيرة 2-3 مرات يومياً مع الماء.

مغلي البذور يستخدمه العشابون لعلاج أزين التنفس.
الخلاصة السائلة خلاصة الأوراق الغضة يصغها العشابون للربو.

في علاج الخرف عند كبار السن.

الاستخدامات الذاتية

فرط ضغط الدم وتصلب
الشرايين، ص 304.
قصور الذاكرة، ص 319.

الربو. والجنكة هي الدواء العشبي
الأكثر مبيعاً في فرنسا وألمانيا. حيث
يأخذها الملايين يومياً من أواسط العمر
وما يلي لتحسين دوران الدم في الدماغ
والذاكرة وخفض احتمال الإصابة
بالسكتة. ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة

يُعتقد أن الجنكة أقدم الأشجار على الأرض، حيث نبتت لأول مرة قبل
190 مليون سنة. ورغم استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها
الصين، لم تدرس أفعالها العلاجية إلا حديثاً. تستخدم الأوراق
(ومستخلصاتها) لمعالجة ضعف دوران الدم إلى الدماغ والحفاظ على
تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. والجنكة نبتة ذات قيمة
عالية من أجل الربو.

الأبحاث

دوران الدم أثبتت الأبحاث
الواسعة التي أجريت منذ الستينيات
أهمية الجنكة في تحسين ضعف
دوران الدم في الدماغ، ما يساعد
الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات
الخرف.

مفعول مضاد للالتهاب إن قدرة
الجنكة على خفض الإلتهاب يمكن أن
يجعلها ذات قيمة عالية في المستقبل
لحالات متنوعة مثل مشكلات المناعة
الذاتية والتصلب المتعدد وغرس
الأعضاء.

عامل منشط للصفائح أدت
الأبحاث المجراة على الجنكة إلى
استيعاب فرع جديد للفيزيولوجيا
البشرية. تكبت الجنكة عامل تنشيط
الصفائح (PAF)، وهو مادة تطلقها
مجموعة من خلايا الدم. يجعل هذا
العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر
عرضة لإنتاج جلطات الدم، كما تحدث
تغيرات التهابية ومؤرجة متنوعة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

طب الأعشاب الصيني تستخدم
بذور الجنكة لتفريق الأزين التنفسي
wheezing وتقليل البلغم. كما تعطى
لعلاج التصريف المهلي والمثانة
الضعيفة والسلس وتستخدم الأوراق
تقليدياً لعلاج الربو.

طب الأعشاب الغربي تركز

الاهتمام الغربي في الجنكة على القدرة
الملحوظة للأوراق على تحسين دوران
الدم، وبخاصة ضعف دوران الدم إلى
الدماغ، وعلى عطلي العتبة المضادين
للمؤرجات والالتهابات، ما يجعلها
علاجاً مفيداً بوجه خاص لمعالجة



أشجار الجنكة تزرع على نطاق واسع
من أجل أوراقها التي تشكل علاجاً عشبياً
ممتازاً لضعف الذاكرة والخرف.

المشتت والزراعة

الجنكة موطنها الصين، وربما اليابان،
وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين
وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات
المتحدة. تعطى أوراقاً خضراء إلى
صفراء مروحية الشكل ذات عروق
شعاعية، وثماراً مدورة يبلغ قطرها
نحو 3 سم تحتوي على بذرة وحيدة.
تجنى الأوراق والثمار في الخريف.

المكونات الرئيسية

فلافونيات
جنتروليدات
بيلوباليدات

الأفعال الرئيسية

مذيبة لدوران الدم ومقوية
مضادة للربو
مضادة للتشنج
مضادة للمؤرجات
مضادة للالتهاب



السوس
نبته معمرة ذات سوق
خشبية تطلو 2 متر. لها
أوراق داكنة وأزهار
صفراء فاتحة إلى
بنفسجية

الأجزاء المستخدمة



جذر غش

الجذر يقطع في الخريف.
له خصائص قيمة
مضادة للالتهاب.

جذر
مجفف

يمكن أن ينقشر نظام
واسع من جذر وشري
وحذور غربية وأرأة
نحو 1 متر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبهه لا يؤخذ عند العصابين بفقر الدم أو فرط ضغط الدم أو عند الحمل.



الصبيغة (الإعدادها، ص 291).
للالتهاب المعدة، تضاف 1/2
ملعقة صغيرة إلى 100 مل من
الماء وتخلط مرتين يومياً.



عود العصير
المجفف يضع
من أجل عسر
الهضم.



المسحوق
يفرك بلطف على
قروح الفم

المغلي للإسك، يصنع مغلي (النظر ص 290) من جزء من السوس و 3 أجزاء من جذر
البرخشقون، يشرب كوب مرتين يومياً.
الخلاصة السائلة توصف للتروح الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك، ص 307.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- السَّلاقِ الغموي، ص 306.
- فقد الشهية والقيء، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.

● منبه أدريينالي يثبه السوس
الغدد الكظرية ما يساعد في مرض
أديسون، حيث تتوقف الغدد الكظرية
عن العمل بشكل سوي.

● الإمساك السوس مفيد كمليّن
لطيف.

Liquorice السوس المخزني Glycyrrhiza glabra (Leguminosae)

ليس من المستغرب أن يُعتبر السوس من الطلوى، حيث يحتوي على
حمض الغليسيرييك الذي تبلغ حلاوته 50 ضعف حلاوة السكر. ومع
ذلك فإنه من أكثر الأدوية العشبية قيمة، فهو مضاد قوي للالتهاب فعال
في أوضاع متنوعة مثل التهاب المفصل وقروح الفم، وهو من بين أكثر
الأعشاب استخداماً في أوروبا، ويؤخذ طبياً منذ عدة آلاف من السنين.

● مطر
● عميل أدريينالي
● مسهل معتدل

الأبحاث

● عميل أدريينالي بيّنت الأبحاث أن
الغليسيرييك عندما يتفكك في الأمعاء
يكون له مفعول مضاد للالتهاب
ومضاد للربو (الروماتيزم) شبيه
بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من
الهرمونات الكورتيكوستيرويدية. فهو
يثبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات
ويخفض تفكك الستيرويدات في الكبد
والكلية.

● الغليسيرييك بيّنت الأبحاث
المجراة في اليابان سنة 1985 أن
الغليسيرييك فعال في علاج التهاب
الكبد المزمن وتشجع الكبد.

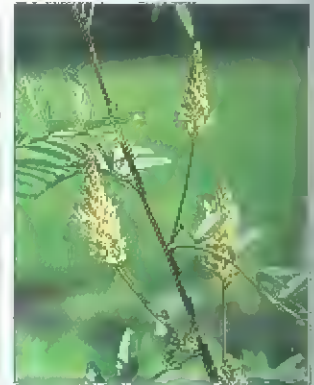
● مخاط وقائي السوس بمجمله
يخفض إفرازات المعدة لكنه ينتج
مخاطاً وقائياً كثيفاً لبطانة المعدة، ما
يجعله علاجاً فعالاً في حالات المعدة
الالتهابية.

● الإيزوفلافونات تعرف
الإيزوفلافونات بأنها مولدة
للاستروجين.

الاستخدامات الماثورة والحالية

● الاستخدامات الماثورة حظي
السوس بتقدير عالٍ لاستخداماته
الطبية منذ زمن طويل. وقد كان يؤخذ
في اليونان القديمة من أجل الربو
ومشكلات الصدر وقروح الفم.

● عشبة ملطفة تقيد خصائص
السوس المطرية والمضادة للالتهاب
الحالات الالتهابية للجهاز الهضمي،
مثل قروح الفم والتهاب المعدة والتقرح
الهضمي ومشكلات فرط الحمض،
فضلاً عن أنها تفيده كثيراً في شكاوى
الصدر والتهاب المفصل وبعض
مشكلات الجلد. كما أن السوس ملطف
للعينين الملتهبتين.



السوس ذو أزهار صفراء باهجة تشبه
أزهار البازلاء. يزرع على نطاق تجاري
من أجل جذوره.

المنبت والزراعة

ينمو السوس في البرية في جنوب
شرقي أوروبا وجنوب غربي آسيا، لكنه
يزرع اليوم على نطاق واسع. يُستنتج
بتقسيم الجذور في الربيع. تقتلع جذور
النبات التي يبلغ عمرها 4-3 سنوات في
أواخر الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من السوس طبياً
بطريقة مماثلة للسوس المخزني. انظر
السوس اللزج (*G. uralensis*)، ص
215.

المكونات الرئيسية

- صابونيات ثلاثية التربين
- (غليسيرييك، يصل إلى 6%).
- فلاغونيات (إيزوفلافونات):
- ليكيريدين، إيزوليكييريدين،
- فورمونونينين
- متعددات السكريد
- ستيرولات
- كومارينات
- أسباراجين

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- معتدل



مشتركة فيرجينيا
شجرة معبلة صغيرة
تعلو 5 أمتار، لها أوراق
عريضة ذات أسنان
عريضة.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق عديمة الرائحة
لكن لها مذاقاً عطرياً
مراً



الأوراق والمصبرات
تقطر لصنع المشتكة
المقطرة.

أوراق مجففة



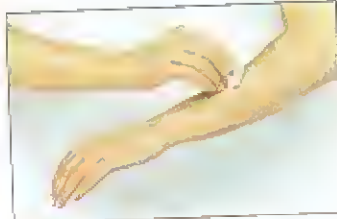
اللحاء يستخدم في الصبغات
والعراهم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي



صبغة اللحاء (لإعدادها
ص 291). يخفف 20 مل من
الماء البارد وتوضع بالسنبل
على أوردة الدوالي.



المشتكة المقطرة تسمح بها السمات الحشرات
وتعزج الجلد والأوردة المقطوعة.

مرهم اللحاء (لإعدادها، ص
294). يوضع على البراسير
مرتين يومياً

تقبيع الأوراق (لإعدادها، ص 290). يستخدم كدهون (انظر ص 295) للأوردة المبطنة
والكبسات.

الاستخدامات الذاتية

- الإكزيمة، ص 300.
- أوردة الدوالي، ص 302.
- البراسير، ص 302.
- تنظيف الجروح، ص 302.
- الطفح الجلدي، ص 303.
- الكدمات، ص 304.

مشتركة فيرجينيا أيضاً غسولاً فعالاً
للعينين من أجل التهاب العينين. وتؤخذ
داخلياً بشكل أقل شيوعاً لتخفيف
الإسهال، وتساعد في شد الاغشية
المخاطية للأمعاء ولأجل أي نزيف من
أي نوع.

مشتركة فيرجينيا Witch Hazel *Hamamelis virginiana* (Hamamelidaceae)

مشتركة فيرجينيا كانت علاجاً مأثوراً عند كثير من شعوب أمريكا
الشمالية المحلية. وكانوا يستخدمون لبخات مشربة بمغلي اللحاء لعلاج
الأورام والالتهابات. لا سيما التهابات العين، وكانوا يستخدمون العشب
داخلياً للنزيف والنزيف الحيضي الشديد. وسرعان ما أدرك
المستوطنون الأوروبيون في القرن الثامن عشر قيمة مشتركة فيرجينيا
لخصائصها القابضة فانتشر استخدامها في أوروبا وما وراءها.

الأفعال الرئيسية

- قابضة
- توقف النزيف الخارجي والداخلي
- مضادة للالتهاب

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة تحتوي
مشتركة فيرجينيا على كميات كبيرة من
حموض التنيك. وهي ذات تأثير قابض
مجفف تؤدي إلى تضيق البروتينات في
الجلد وعبر سطح الجوف. وذلك
ينشئ غطاء يزيد من مقاومة الالتهاب
ويسرع شفاء الجلد المجروح. ويبدو
أيضاً أن مشتركة فيرجينيا تقيد الأوعية
الدموية المتضخمة تحت الجلد. ويعتقد
أن هذا التأثير قد يكون ناتجاً عن
الفلافونيات فضلاً عن حموض التنيك
وعندما تقطر مشتركة فيرجينيا،
تحتفظ بخاصيتها القابضة، ما يوحي
بأن هناك عوامل قابضة أخرى موجودة
غير حموض التنيك.

■ مشكلات الجلد مشتركة فيرجينيا
عشبة مفيدة جداً لحالات الجلد الملتهب
والمؤلم، مثل الإكزيمة. وهي تستخدم
بشكل رئيسي حيث لم يجرح الجلد
كثيراً وتساعد المنطقة المصابة وتحول
دون وقوع العدوى.

■ الأوردة المتضخمة مشتركة
فيرجينيا عشبة قيمة لعلاج أوردة
الوجه المتضخمة وأوردة الدوالي
والبراسير، وهي علاج فعال للكدمات.
وتساعد في شد الأوردة المتعددة
وإعادتها إلى بنيتها السوية.

■ استخدامات أخرى يمكن وضع
دهون على الجلد لمشكلات مستعجلة
مثل الكيبيسات والأورام. وتعطي



مشتركة فيرجينيا تنتج أزهاراً مميزة في
الشتاء يليها محفظات ثمار بيضاء تلتفت عند
نضجها بذرتين بعيداً عن الشجرة نحو 4
أمتار.

المنبت والزراعة

مشتركة فيرجينيا شجرة حرجية
موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من
الولايات المتحدة، واليوم تشيع
زراعتها في أوروبا. تزرع الأشجار من
قسائل من الخشب الصلب أو من البذور
في الخريف. تجمع الأوراق في الصيف
وتجفف. ويجنى اللحاء أثناء الخريف
ويجفف بأسرع ما يمكن في الظل.

أنواع أخرى

البندق المعروف (*Corylus avellana*)
عشبة مماثلة. تستخدم أحياناً في طب
الأعشاب الأوروبي كقابض ولعلاج
الإسهال. زيتها مغذ ويمكن استخدامه
لعلاج الدود الشريطي عند الأطفال.

المكونات الرئيسية

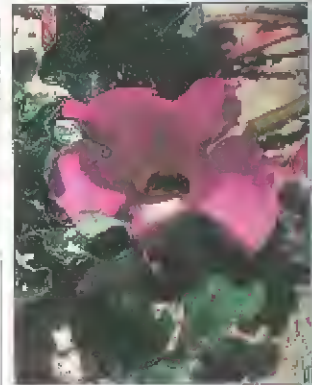
- حموض التنيك (8-10%)
- فلافونيات
- مادة مرّة
- زيت طيار (الأوراق فقط)

السرخس المخزني
نبته معمرة زاحقة يبلغ
طولها 15 متر، لها أوراق
لحمية مفصصة وثمرات
خضبية صالحة.

مخلب الشيطان Devil's Claw

Harpagophytum procumbens (Pedaliaceae)

اسم هذه النبتة الإفريقية مشتق من مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. اكتشفت الخصائص الطبية للسرخس المخزني عدة شعوب جنوب إفريقية، وقد استخدمت مغلي عسقوله لعلاج المشكلات الهضمية والتهاب المفصل، وتتوفر العشبة اليوم على نطاق واسع في الصيدليات ومحلات الأغذية الصحية في الغرب كعلاج للتهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).



السرخس المخزني الذي ينمو في ترانسفال له أزهار أرجوانية زاهية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة

العسقول بجني في
الخريف ويستخدم في
عدة مستحضرات مضادة
للالتهاب المفصل.

عسقول مشرق مجفف



عسقول مقطع مجفف

- فلافونيدات
- هارباغوكينون
- سكريات (ستاكيوز)

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- منبه هضمي
- مسكن

الأبحاث

■ مضاد للالتهاب أشارت الأبحاث الفرنسية (1992) إلى أن السرخس المخزني مضاد للالتهاب، لكن الرأي منقسم حول فعاليته العملية.

■ مفرج للألم هناك بعض الأدلة التي تثبت استخدام السرخس المخزني كمسكن إذ إنه يبدو فعالاً في تخفيف أعراض ألم المفاصل.

■ مرّ المعقول المرّ القوي للسرخس المخزني ينبه الجهاز الهضمي ويقويه. إن كثيراً من حالات التهاب المفصل ترتبط بضعف الهضم وامتصاص الطعام، ويساعد امتصاص الطعام ومفعول هذه العشبة المنبه للمعدة والمرارة في قيمتها العلاجية الإجمالية كعلاج مضاد للالتهاب المفصل.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج إفريقي ماثور يستخدم السرخس المخزني من قبل شعوب جنوبي إفريقيا المختلفة، بمن فيهم الكوكوين Khoikhoi والبانو Bantu. وقد استخدم تقليدياً كمقو، وبخاصة للمشكلات الهضمية، والالتهاب المفصل والرتية، ولخفض الحمى، وكمزهرم للقروح والحببات.

■ استخدامات غربية الاستخدام الغربي الحالي للسرخس المخزني يتوافق بشكل عام مع استخدامه

المنبت والزراعة

السرخس المخزني موطنه جنوبي إفريقيا وشرقيها، وأكثر ما يوجد في مضية ترانسفال، يزدهر في التربة الطينية والرملية، ويفضل جوانب الطرق والأراضي البور، وبخاصة الأماكن التي أزيلت منها النباتات الطبيعية. يستنبت من البذور في الربيع وتقطع العساقيل القشية في الخريف وتقطع إلى قطع بطول 2 سم، ويجب توخي الحذر لعدم الخلط بين العساقيل التي تحتوي على المكونات الفعالة وبين الجذور، لأن ذلك قد يجعل النبتة غير فعالة.

الأنواع ذات الصلة

لثة نوعان فريبيان نيتان في إفريقيا ويستخدمان طبياً بطريقة مشابهة لاستخدام السرخس المخزني تقريباً.

المكونات الرئيسية

- ثيبوكوزيدات قرحانية (هارباغوزيد)
- فيتوسيتروولات

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تليبه لا يؤخذ من قبل من يعاني من فرحة المعدة أو الإثنا عشري لا يؤخذ الماء الحمل.



المغلي (لإعداده، ص 291). للرتية، تغلى ملعقة صغيرة من الجذر على نار هادئة لي 1 كوب من الماء لمدة 15 دقيقة. يؤخذ بجرعات صغيرة لمدة 2-1 يوم.



الصيغة (لإعدادها، ص 241). للالتهاب المفصل المترافق مع ضعف الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يومياً.

الاقراص تؤخذ للالتهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).

الليفي والتهاب المفصل الربياني.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفصل، ص 313
- ألم الظهر الناتج عن التهاب المفصل، ص 313

الماثور. ويتوفر بشكل شائع كأقراص تباع من دون وصفة طبية لحالات التهاب المفصل والرتية، ويمكن أن يفرج الآلام الناتجة عن مجموعة من المشكلات المفصالية والمضلية. بما في ذلك النقرس وآلم الظهر والالتهاب

الجنجل

نبات معمرة معترشة

تعلو 7 أمتار، وهو إيمان

يكون منكرًا وأما مؤنثه

الجنجل. حشيشة الدينار Hops

Humulus lupulus (Cannabaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

إن المذاق المر للجنجل يفسر إلى حد كبير قدرة هذه العشبة على تقوية الهضم وتنبيهه، والجنجل أيضاً مركن ويشكل علاجاً قيماً للأرق والإثارة، وعندما استخدمت هذه الغبنة لأول مرة لتخمير البيرة في إنكلترا في القرن السادس عشر، أثارت معارضة شديدة؛ وصفها الناس قديم للبرلمان بأنها عشبة خبيثة يمكن أن تعرّض الناس للمخاطر.

التسبب والزراعة

الجنجل موطنه أوروبا وآسيا، ويزدهر في أسيجة الشجيرات وفي الأراضي البور. وهو يزرع على نطاق تجاري في شمالي أوروبا. تقطف الأزهار (مخاريط) النجعة الأنثى في أوائل الصيف وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الأنواع ذات الصلة

الجنجل قريب إلى القنب (Cannabis sativa، ص 180).

المكونات الرئيسية

مواد مرة (لوبولون) يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك



الجنجل يزرع لتخمير البيرة منذ القرن الحادي عشر على الأقل. وتوجه سوقه إلى أعلى بواسطة أسلحة.

- زيت طيار (1%)، هومولين
- فلافونيات
- حموض ثيك متعددة الفينوليك
- مواد مولدة للإستروجين
- أسبرجين

الأفعال الرئيسية

- مركن
- مضاد للتشنج
- منوم
- مر عطري

الأبحاث

■ مواد مرة المواد المرة ككل تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات. إن عدداً من مكوناتها، مثل حمض الفاليريانيك، مركن، رغم أن كيفية عملها غير مفهومة تماماً بعد. واللوبولون والهومولون مطهران.

■ أبحاث أخرى ترخي العشبة العضلات الملساء ويعتقد أن لها مفعولاً مولداً للإستروجين، ويعتقد أن بعض المكونات المعزولة تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي.

الاستخدامات المأثورة والحل

■ استخدامات تاريخية لا يزال الجنجل إلا قليلاً في كتب الأعشاب القديمة. وتشبه الفوائد الصحية المشسوبة إليه ما تعرفه عنه اليوم.

■ مركن تستخدم العشبة في الطب الأول لتأثيرها المركن، يوضع كبر صغير منه داخل الوسادة فيبطئ على يدهي البال. ويساعد الجنجل في تخفيض الهيجية والتأملل ويحارب النوم في الليل.

■ التوتر الجنجل جيد من أجل الأرق والقلق والكرب والصداغ عندما يمزج مع أعشاب أخرى، رغم وجوب عدم تناوله إذا كان الاكتئاب عاملاً مؤمراً. كما أن مفعول الجنجل المضاد للتشنج يجعله مفيداً لبعض أنواع الربو والحض.

■ مساعد للهضم الجنجل يمدد للهضم يزيد إفرازات المعدة ويحفز التشنج والمغص.

الاستخدام الذاتي

■ الأرق، ص 309.

الأجزاء المستخدمة



المخاريط (الأزهار الأنثوية) الناضجة يمكن استخدامها غضة. لكن ينصح بتحفيظها من أجل مفعولها المركن والمر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ عند المداواة من الاكتئاب.



التخفيف (الإعلاء، ص 200) للأرق، يشرب كوب في الليل.

الكيس يصنع كيس صغير من 100 غ من العشبة يوضع داخل الوسادة للمساعدة على النوم.



الاقراص تحمري عادة على أعشاب أخرى تؤخذ للكرب أو الأرق.

الصبغة (لصنعها، ص 291)، اللقن المغوط، تؤخذ 20 قطرة مخففة في كوب من الماء 3 مرات يومياً. للصداغ الناتج عن الهضم، تؤخذ 10 قطرات مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

كحل البرشامات (لصنعها، ص 291)، لفتح الشهية، تؤخذ كبسولة 500 مغ 3 مرات يومياً قبل الوجبات.



الهيوفاريقون
المعروف بنبته منتصبية
تغلو (80 سم، تحمل أزهاراً
صفراء زائفة في عناقيد
ذي قمة مسطحة.

الهيوفاريقون المعروف. حشيشة القلب St. John's Wort, Y Fendigedic Hypericum perforatum (Guttiferae)

كان الهيوفاريقون المعروف يعتبر في أوروبا القرون الوسطى في وقت المنقلب الصيغي ذا خصائص سحرية قوية تمكنه من طرد الشرور. وكان يستخدم طبياً لمعالجة الشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر أخذ يُساء استعمال هذه العشبة، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كمعالج قيم جداً للمشكلات العصبية.

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة تطف
عندما تبدأ الأزهار
بالتفتح.

البتلات الصفراء
الزائفة تحمل
غداً زيتية
تحتوي على
الهيبريسين

أضراف مزهرة
غضة

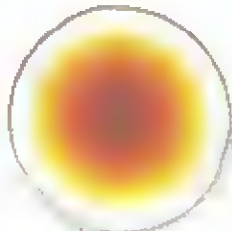


أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجبهات يمكن أن يسبب حساسية لضوء الشمس. محظور في بعض البلدان

المقبع الزيتي يصنع بفتح
العشبة في زيت لمدة 6 أسابيع
(انظر ص 293). تدمن به
الجروح والحروق البسيطة.



الرهيم (الكريم) (الإعداد،
ص 295). للمغص أو ألم
الأعصاب، يفرغ على
الجزء المصاب.

الصبغة (الإعداد، ص
291). للاكتئاب، تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة مع الماء 3
مرات يومياً.

المقبع (الإعداد، ص 290). يشرب 100 مل يومياً كغذاء فمضي.

- العضلات المتعبة المؤلمة، ص 312
- فروح البرد والحمى والجلد
الطافقي، ص 304.
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308
- المفاصل المتيبسة المؤلمة، ص
313.

- الاستخدامات الذاتية
- الاكتئاب وتدني الحيوية الناتج
عن الإياس، ص 316.
- ألم الأعصاب، ص 308.
- ألم الظهر، ص 313.
- العضلات والسعات، ص 303.

الأبحاث

■ الاكتئاب كشفت دراسة حديثة أجريت في النمسا أن 67% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسّنوا عندما أعطوا مستخلصاً من الهيوفاريقون. وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب.

■ هيبريسين اللون الأحمر لزيت الهيوفاريقون مرثه منتجات الهيبريسين. وهذا المكون مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات لدرجة أن أبحاثاً تجري من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز. ■ العشبة بأكملها بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فعالة ضد كثير من العدوى الفيروسية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الشكاوى العصبية الهيوفاريقون هو إحدى أكثر النباتات الطبية الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية. ولطالما استخدمه العشابون كمقو من أجل القلق والتوتر والارق والاكتئاب. وبخاصة الاكتئاب المرافق مع الإياس.

■ الإياس الهيوفاريقون مفيد جداً لمشكلات الإياس، يخفف أعراض التغير الهرموني ويحالج انخفاض الحيوية.

■ خصائص مقوية العشبة مقو هام للكبد والمرارة.

■ المقبع الزيتي الزيت الأحمر مطهر ممتاز. يستخدم خارجياً للجروح والحروق ولتفريغ المغص والم الحصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والفروخ الهضمية. وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بنفس جودة عملها خارجياً.



الهيوفاريقون المعروف كان علاجاً شعبياً للجنون في العصور الوسطى.

المنبت والزراعة

الهيوفاريقون موطنه بريطانيا وأوروبا وينبت اليوم برياً في كثير من أنحاء العالم. يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقف المشمسة والتربة الطباشيرية جيدة التهوية. يمكن أن يستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. وتجنّب الأطراف المزهرة في أواسط الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي عدة أنواع من الهيوفاريقون على الهيبريسين، لكن بمقادير أقل مما يحتويه الهيوفاريقون المعروف.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (كاروفيلين)
- هيبريسين وشبه الهيبريسين
- فلافونيات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للاكتئاب
- مضاد للتشنج
- يثبّث تدفق الصفراء
- مرثّن
- قابض
- يفرج الألم
- مضاد للفيروسات



الراسن الطبي
نبات معمرة تنمو
3 أمتار، لها أوراق ذهبية
تشبه الأقحوان وأوراق
مدببة كبيرة.

الراسن الطبي، الزنجبيل الشامى *Inula helenium* (Compositae)

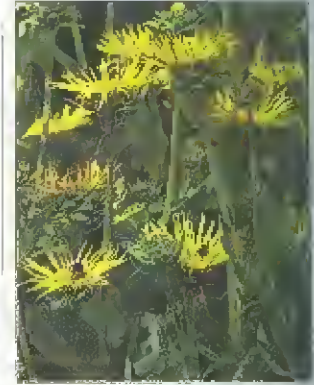
يرجع الاسم النباتي لهذه العشبة، التي احتدحها الرومان كدواء وغذاء، إلى هيلينا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندما ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة. ولطالما اعتبر جذرها عشبة مقوية ومدفئة قليلاً، ومفيدة على وجه الخصوص للتهاب القصبات وغيره من الالتهاب الصدرية.

الآلافلاكوتون

- صابونينات ثلاثي التربين
- (أما رانديانول)
- ستيرولات
- متعددات الاستلين

الأفعال الرئيسية

- محشع
- يُلطف السعال
- يزيد التعرق
- مر باعتهال
- يطرد الديدان
- مطهر



«الراسن الطبي يقيم أود الحياة» هو مثل من القرون الوسطى، يعكس الخصائص الدفوية للعشبة.

الأبحاث

- الإينولين: عزل الإينولين لأول مرة من الراسن الطبي سنة 1804 وأخذ اسمه من العشبة، له قوام لثني يساعد في تلطيف بطانات القصبات.
- الآلافلاكوتون: يعتقد أن هذا المكون مضاد للالتهاب، وهو يخفّض أيضاً الإفرازات المخاطية ويمنع جهاز المناعة.
- العشبة بأكملها: للعشبة بأكملها تأثير منبه ومقشع يشجع على إخراج المخاط من الرئتين بالسعال، ويعرف الزيت الطيار بأنه مسؤول جزئياً عن ذلك وعن خصائص العشبة المطهرة.

التهبت والزراعة

الراسن الطبي موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة. كما أنه يُزرع. يُستنتج من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر، وهو يفضل التربة الرطبة الجيدة التصريف. يُقتلع الجذر في الخريف ويُقطع ثم يجفف عند درجة حرارة عالية.

الأنواع ذات الصلة

الراسن الياباني (*I. Japonica*)، من (22) ينمو في الصين واليابان، وتضم الأنواع الأخرى ذات الصلة التي تستخدم طبياً عباء الشمس (*Helianthus annuus*)، وطارد البراغيت (*Pulicaria dysenterica*) وحشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.)، من (90).

المكونات الرئيسية

- إينولين (حتى 44%)
- زيت طيار (حتى 4%) يضم الآلافلاكوتون والستيرويدات الخريبتات الأحادية النصفية (بما في ذلك

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتري على الإينولين ومادة لثنية (علامية) تلطف السعال وتفرجه.

ساق قوية مزعرة



جذر مجفف

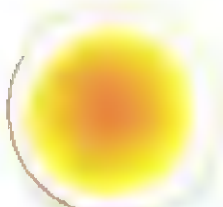


جذر غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (لإعداد، من 290)، السعال المزيج، يؤخذ 1/2 كوب 3-2 مرات يومياً.



الصبيغة (لإعداد، من 291)، لالتهاب القصبات، يمزج 50 مل مع 50 مل من صيغة الزعتر تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً.

صنع المشروب للسعال، يصنع القيق (انظر ص 290) ويُغلى على نار هادئة حتى ينخفض حجمه إلى النصف. قبل إضافة السكر والسيل (الصبيغة، ص 292)، تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين

■ العدوى في الماضي كان الراسن يستخدم لعلاج الدرن (السُل)، وهو يأتلف جيداً مع الأعشاب المطهرة الأخرى ويعطى للوقاية من الإنفلونزا والتهاب اللوزتين. ويكمل مفعوله المُصَحِّح والتدوي قدرته على مقاومة العدوى

الاستخدام الذاتي

■ السعال والتهاب القصبات، من

خاص من أجل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي، وهو مفيد بوجه خاص لأنه يُلطف بطانات أنابيب القصبات ولأنه مقشع، وبالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة معتدلة المرارة تساعد على الشفاء بتجسين الهضم وامتصاص المواد المغذية.

■ المشكلات الهضمية: يؤخذ الراسن الطبي تقليدياً كعشبة مقوية للهضم، فهو يحسن الشهية ويفرّج الشَّحمة. وهو أيضاً دواء مفيد للتخلص من الديدان.



الكالميا
معمرة ملتفة تعلو 15
متراً، لها أوراق كبيرة
تشبه التمثيل وأزهار
خضراء إلى بيضاء.

الكالميا Calumba

Jateorhiza Palmata syn. J. calumba (Menispermaceae)

النباتات الحولية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



حذر كرم الكالميا
يحص في الطفس
الجاف ويبيط.

المكونات المرّة
في الجذر تشبه
الشهية

شراخ جذور مجلفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل



المغلي يفضل استخدامه مع
أعشاب أخرى. لحسر الهضم،
يصنع المغلي (انظر ص 290) من
5 غ من الكالميا و 10 غ من عود
الوج 750 مل من الماء. يؤخذ
112 كوب مرتين يومياً.

الصيغة (لتحضيرها،
انظر ص 291) منه قوي للهضم
ومقو. لضعف الهضم، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 3-2 مرات يومياً
قبل الوجبات.

وإذا أخذت بانتظام قبل الوجبات
(يفضل بشكل صبيحة)، فإنها تقوي
الهضم وتحسن امتصاص المغذيات.
وهي مفيدة بوجه الخصوص في
معالجة متلازمة التعب الحزن الذي
غالباً ما يرتبط بقصور إنتاج المعدة
للحمض.

استخدامات أخرى تعطي الكالميا
لعلاج الرّحار، ويؤثر استخدامها لثوءه
الغاية في شرقي إفريقيا، ولطرد
الديدان. ورغم وجوب تجنب هذه
العشبة عامة أثناء الحمل، توصف
جرعات صغيرة منها لتفريج غثيان
النساء.

يكون ناتجاً عن قصور الإفرازات
الهضمية، لا سيما مستويات الحمض
في المعدة.

فقدان الشهية المفعول المر
الصرف للكالميا يجعلها علاجاً جيداً
جداً لا للهضم الضعيف أو المتدني
النشاط فحسب، وإنما أيضاً لضعف
الشهية. وتستخدم الكالميا على وجه
الخصوص لعلاج فقد الشهية وانقهم
(تدني الشهية) العصابي.

المرض المزمن على غرار
الأعشاب المرّة الأخرى، تنفيد الكالميا
في علاج كثير من الأمراض المزمنة.

الكالميا عشبة شديدة المرارة. يُستخدم جذر كرم الكالميا في موروث
العلاج بالأعشاب في شرقي إفريقيا كمقو للهضم ولعلاج عدة التهابات
هضمية، بما في ذلك الرّحار dysentery. وهو يحسن الشهية وينبّه
الهضم ما يجعله دواءً عشبياً قيماً لعلاج الفهم العصبي anorexia.
والكالميا قوام طري زلق ومذاق شديد المرارة.

تخفّض الحمى
تطرد الديدان

الأبحاث

قلوانيات الإيزوكينولين أشارت
الأبحاث المجراة في سنغافورة سنة
1986 إلى أن اثنين من قلوانيات
الإيزوكينولين، وهما البالماتين
والجافوريزين، يخفّضان ضغط الدم.
كما أن البالماتين مثبّات للرحم، فيما
الجافوريزين مرثّن ومضاد للفطريات.
ومفعول قلوانيات الإيزوكينولين معادل
لمفعول القلوانيات الموجودة في
البربريس (*Berberis vulgaris*)، ص
(175) وخاتم الذهب (*Hydrastis*
canadensis، ص 103).



صبيحة الكالميا المصنوعة من الجذر
علاج شرقي إفريقي تقليدي للمشكلات
الهضمية.

المنبت والزراعة

الكالميا كرم زاحفة موطنها الغابات
الحطيرة في شرقي إفريقيا، وبخاصة
موزامبيق ومدغشقر، ترتفع كثيراً
وغالباً ما تصل إلى أعلى الأشجار
وتُزرع الكالميا في المناطق المدارية
الأخرى وفي أوروبا أيضاً. تُستنبت من
البذور المزروعة في الربيع وتوجه
بواسطة دعائم. يقتلع الجذر في الطفس
الجاف في أوائل الربيع.

المكونات الرئيسية

قلوانيات الإيزوكينولين (بالماتين
وكولوميامين وجافوريزين)
مواد مرّة (فيورانونيديربينول،
بالماتين)
زيت طيار (حتى 1%، تيمول في
الأغلب)
لثا

الأفعال الرئيسية

مرّة
مقوية
تسكن ألم المعدة

الاستخدامات الماثورة والحالية

الخصائص المرّة ترجع خصائص
الكالميا المرّة إلى موانعها المرّة وإلى
قلوانيات الإيزوكينولين بدرجة أقل.
وهي تنبّه مستقبلات معينة للذوق على
اللسان تنبّه بدورها إفراز العصارات
الهضمية. والكالميا هي إحدى أكثر
النباتات مرارة، وتشتبك مع الجنتيانا
الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) في
أشياء كثيرة، رغم أن مرارتها ترجع إلى
مكونات أخرى وخلافاً لكثير من
الأعشاب المرّة، تحتوي الكالميا على
قليل من الزيت الطيار ولا تحتوي على
حموض التثيك (التي تعطي المفعول
القباض)، لذا تصنّف دائماً على أنها
مرّة صرف.

المشكلات الهضمية الكالميا تجعل
المعدة أكثر حمضية (ومن ثم تُضاد
الأمراض)، فتساعد في منع
الالتهابات الهضمية. وهي تزيد من
مستوى الإفرازات الهضمية ومن ثم
تحسن تقوية الغذاء وامتصاصه.
وتفّرّج الكالميا أيضاً عسر الهضم عندما



الخزامى
حشوة معمرة تعلو 1 متر،
لها سنايل من الأزهار
الزرقاء الأرجوانية التي
تنتشر فوق الأوراق.

الخزامى المخزنية Lavender

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia* (Labiatae)

الخزامى عشبة مرخية هامة، لكنها معروفة بعطرها العذب أكثر مما هي معروفة لخصائصها الطبية. وقد صارت مشهورة كدواء في أواخر العصور الوسطى، وفي سنة 1620 كانت إحدى الأعشاب الطبية التي حملها الحجاج معهم إلى العالم الجديد. وقد وصفها العشاق جون باركنسون (Parkinson 1640) بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل الآلام وأحزان الرأس والعقل.

كوماريثات

الأفعال الرئيسية

- ☐ طاردة للريح
- ☐ تفرج تشنج العضلات
- ☐ مضادة للاكتئاب
- ☐ مطهرة ومضادة للجراثيم
- ☐ تنبه تدفق الدم

الأبحاث

☐ زيت الخزامى تجري أبحاث على الزيت العطري منذ عدة عقود ويفهم أن سميتها متدنية جداً وأن له مفاعيل هامة مطهرة ومضادة للجراثيم. وهو يساعد في خفض الألم وتلطيف التهاب العنسي.

☐ الأزهار من المعروف أيضاً أن أزهار الخزامى ككل مضادة للجراثيم ومطهرة وهي تهدئ الأعصاب وتخفف تشنج العضلات وتفرج المغص والريح، وعندما توضع خارجياً تكون مبيدة للحشرات ومحجرة (مهيجة وتنبه دوران الدم محلياً).

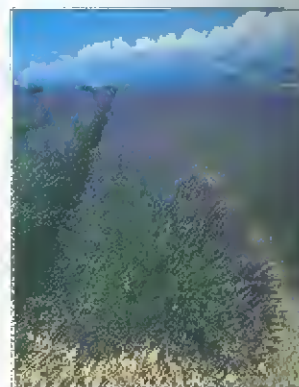
الاستخدامات المأثورة والحالية

☐ الجهاز العصبي الخزامى معروفة لمفعولها الملطف والمهدئ، وتمزج مع أعشاب مركبة أخرى لتفريج الشغاس والهيجية والصداع والشقيقة، كما أنها تساعد في تخفيف الاكتئاب.

☐ الهضم على غرار كثير من الأعشاب ذات المحتوى العالي من الزيت الطيار، تلطف الخزامى عسر الهضم والمغص وتفرج الريح والتخمة.

☐ الربو يساعد مفعول الخزامى المرخي في جعلها مفيدة لبعض أنواع الربو، وبخاصة حيث يكون لربو العصبية ميزة ملحوظة.

☐ الزيت العطري الزيت علاج إسعاف أولي قيم. فهو مطهر قوي



الخزامى تزرع على نطاق واسع من أجل العطور والاستخدام الطبي.

المهنت والزراعة

الخزامى موطنها فرنسا وغربي المتوسط، وتزرع في أنحاء العالم من أجل زيتها الطيار، وتزرع كثيفة حدائق حتى التروج شمالاً، تستفيد من البذور أو الفسائل وتحتاج إلى مكان مشمس. تقطف الأزهار في الصباح في أواسط الصيف وتجفف أو تقطر لاستخراج الزيت العطري.

الأنواع ذات الصلة

الخزامى المستبيلة (*L. spica*) تعطي زيتاً أكثر من الخزامى المخزنية، لكنه نوعية أدنى. وتستخدم الخزامى البحرية (*L. stoechas*) كفسول مطهر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال. وزيتها أدنى نوعية من زيت الخزامى المخزنية.

المكونات الرئيسية

☐ زيت طيار (حتى 3%) يحتوي على أكثر من 40 مكوناً، منها أسيتات الينائل (30-60%) والسينيول (10-40%) واللينالول والنيروول واليورينول

☐ فلاونيدات

☐ حموض الشيك

الأجزاء المستخدمة

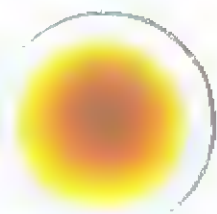
الأزهار تحتل قرب نهاية
فثرة الإزهار عندما تبدأ
البذلات بالذبول.

تحتوي الأزهار
على مستويات
عالية من الزيت
الطيار



أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (إعدادها: ص 291).
للأرق، يؤخذ 1-1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء ليلاً.



زيت التدليك للمصاب،
تمزج 20 نقطة مع 20 مل من زيت حامل
ويدلك (انظر ص 290).

☐ الزيت العطري يوضع الزيت غير المخفف للشعاع الحشرات.
☐ التقيح (إعدادها: ص 280) علاج مؤثر لمشكلات الهضم. لعسر الهضم، يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

☐ الأرق، ص 309.

☐ ألم الأذن، ص 312.

☐ ألم الظهر، ص 313.

☐ الألم العصبي، ص 308.

☐ الحروق وحرق الشمس، ص 309.

☐ الصداع والشقيقة، ص 309.

☐ المفاصل المتوترة المؤلمة، ص 313.

يساعد في شفاء الحروق والجروح والقرحات. وعندما يفرك على لسعات الحشرات يساعد في تقريج الألم والالتهاب، ويمكن استخدامه لعلاج الحرق وقمل الرأس، ويخفف تدليك بضع نقاط على الجبهة الصداع، وتفرج إضافة 5 نقاط إلى مغسول الحمام ليلاً تؤثر العضلات وتقوي الجهاز العصبي وتحث على النوم العميق في الليل.

اللوبيلية المنفوخة Lobelia, Indian tobacco

Lobelia inflata (Campanulaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

اللوبيلية المنفوخة مضاد قوي للتشنج تستخدم للاضطرابات التنفسية والعضلية. وكانت إلى جانب أنواع اللوبيلية الأخرى علاجاً أميركياً محلياً لكثير من الحالات. كانت تستخدم عشبة للتقيؤ وعلاجاً للديدان والأمراض الزهرية ومُقشعاً expectorant. كما كانت اللوبيلية المنفوخة تدخن أيضاً كبديل للتبغ واشتهرت بأن لها بعض خصائصه السحرية.

أساساً. لكن هناك الكثير غيره)
حموض كربوكسيلية

الأفعال الرئيسية

- منبهة للتنفس
- مضادة للتشنج
- مُقشعة
- تحض على التقيؤ
- تزيد التعرق

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج أميركي محلي اللوبيلية
علاج محلي له تطبيقات عديدة وقد دعا
إلى استخدامه في وقت لاحق العشاب
الأميركي صموئيل طومسون
Thomson (1769-1843) الذي جعل
العشبة عماد نظامه العلاجي (انظر ص
48). وقد استخدمها أساساً للحث على
التقيؤ.

■ الخصائص العلاجية العشبة
بأكملها مضادة للتشنج. وبحث مكوّناتها
اللوبيلين المركز التنفسي في ساق
الدماغ ما ينتج تنفساً أعمق.

■ المشكلات التنفسية اللوبيلية
مضاد قوي للتشنج ومنبه للتنفس،
وهي مفيدة لحالات ضيق الصدر، بما
في ذلك الربو، وبخاصة الربو القصبي
والتهاب القصبات، وتساعد العشبة في
إرخاء عضلات الأنابيب القصبية
الصغيرة ومن ثم فتح المجاري
التنفسية وتنبية التنفس وتنشيط إخراج
البغم بالسعال. ولطالما مرّجحت
اللوبيلية مع الفليفلة الدغلية (Capsicum
frutescens ص 70) في الموروث
الأنكلو أميركي، فمفعولها المدفئ
والمنبه يساعد في دفع الدم إلى المناطق
أرختها اللوبيلية.

■ التطبيقات الخارجية بعض
المكوّنات، وبخاصة اللوبيلين، تتفكك



اللوبيلية المنفوخة ذات أزهار زرقاء
باهجة اعتقد أن لها خصائص سحرية
واستخدمت لإبعاد الأشرار.

المنبت والزراعة

اللوبيلية المنفوخة نبتة أميركية محلية
وتوجد في كثير من أنحاء أميركا
الشمالية، لا سيما في الأجزاء الشرقية
من الولايات المتحدة. تنبت على جوانب
الطرق وفي الأماكن المهجلة وتفضل
التربة الحمضية. تجنى الأجزاء الهوائية
في أوائل الخريف، عندما تكثر محفظات
البذور، وتجفف بعناية.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أربعة أنواع أخرى على الأقل من
اللوبيلية كانت تستخدم تقليدياً من قبل
الأميركيين الأصليين، إحداهما، لوبيلية
السفلس (L. siphilitica) (اعتقد
الأميركيون الأصليون والمستوطنون
الأوروبيون أنها ذات قدرة على علاج
السفلس، كما يوحي اسمها اللاتيني.
وتستخدم اللوبيلية الصينية (L.
chinensis) في طب الأعشاب الصيني
كمدر للبول وللدغ الأفاغي

المكوّنات الرئيسية

■ قلوانيات البيريدين (اللوبيلين

اللوبيلية
نبته حولية تملو 50 سم
ذات أوراق رمحية الشكل
وأزهار زرقاء باهجة ذات
مسحة قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص
هامة مضادة للتشنج وتساعد
في تفريغ المشكلات الصدرية.



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية
عشبة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا برخصة من عشاب طبي أو طبيب. ولا تأكل انت العشبة
الإفراط في أكلها تدر (يحدث التقيؤ أولاً) لكن قد يكون قاتلاً. وهي عشبة
مخطورة في بعض البلدان.

التقيع يوصف لالتهاب
القصبات.



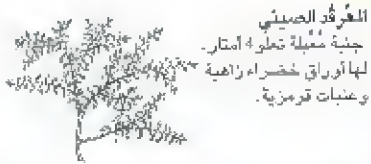
الأفراص المدنونة على
اللوبيلية وأعشاب أخرى
تستخدم لعلاج الربو
القصبي.

الوصفة تعطي لتفريغ
الربو.

الفليفلة الدغلية كمروخ لتصدر
والجيوب.

■ إدمان التقيع إن قلوانيات
البيريدين، وبخاصة اللوبيلين،
تأثيرات كيميائية مماثلة لتأثيرات
النيكوتين الموجود في التبغ
(Nicotiana tabacum، ص 237).
ويستخدم العشابون اللوبيلية لمساعدة
المرضى في الإقلاع عن التدخين.

بسرعة داخل الجسم، وغالباً ما تكون
اللوبيلية أكثر فعالية عندما يوضع
التقيع أو الصيغة المخففة خارجياً.
فمفعولها المضاد للتشنج يساعد في
إرخاء العضلات، لا سيما العضلات
الملساء، ما يجعل العشبة مفيدة لحالات
الرشى spasm ومشكلات الظهر حيث
يكون التوتر العضلي عاملاً رئيسياً.
وتستخدم اللوبيلية بالاشتراك مع



العُرقَد الصيني
جنية مُعَبلة تملأ 4 أمتار.
لها أوراق خضراء زاهية
وعنبات قرمزية.

العُرقَد الصيني Lycium, Chinese Wolfberry *Lycium Chinense* (Solanaceae)

العُرقَد عشبة صينية رئيسية مقوية ذكرت لأول مرة في كتاب «شُحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الموضوع في القرن الأول الميلادي. يعتقد في الماثور أنها تطيل العمر، ويُقال إن عشاباً صينياً عاش 252 سنة عزا طول عمره إلى الأعشاب المقوية، بما فيها العُرقَد الصيني. واليوم، تلقى عنبات وجذور هذه العشبة استخداماً طبياً واسعاً.



العُرقَد الصيني ينتج عنبات مقوية للدم. وفي الصين تؤكل نيئة وتستخدم في المطبخ.

الجذر

- ✳️ مخفّض للحمى
- ✳️ يخفّض ضغط الدم

الأبحاث

- ✳️ الثمرة تحمي العنبات الكبد من العصب الناتج عن التعرّض للسموم.
- ✳️ الجذر من المعروف أن الجذر يثيجه الجهاز العصبي نظير الودي الذي يتحكم في الأفعال البدنية اللاإرادية. كما يرخي عضلات الشرايين ومن ثم يخفّض ضغط الدم. وقد أظهرت الأبحاث الصينية أن للجذر قدرة كبيرة على خفض الحمى، وفي تجربة سريرية واحدة كان له تأثير هام في خفض الحمى الناتجة عن الملاريا.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- ✳️ مقو للدم تؤخذ عنبات العُرقَد في الصين كمقو للدم. وهي تحسن الدوران وامتصاص الخلايا للمواد المغذية وتساعد في كثير من الأعراض منها الدوام والطنين وتشوش الرؤية وحالات الهزال.

✳️ مقو للكبد والعينين العنبات

- مقوية للكبد والعينين، في الطب الصيني، يرتبط الكبد بالعينين وتعتبر عنبات العُرقَد ممتازة لقصور البصر.

✳️ خصائص تبريدية يُستخدم جذر

- العُرقَد في الصين لتبريد الدم ويساعد في خفض الحمى والتعرق والهيجية والعطش. وتساعد هذه الخصائص المبردة أيضاً في وقف الرعاف وتلطّف السعال والأزيز عندما تكون ناتجة عن أنماط من الحرارة المفرطة.

✳️ ضغط الدم نتيجة للأبحاث

- الحديثة، بدأ جذر العُرقَد يستخدم في الصين لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

✳️ الأجزاء المستخدمة



جذر عُرقَد

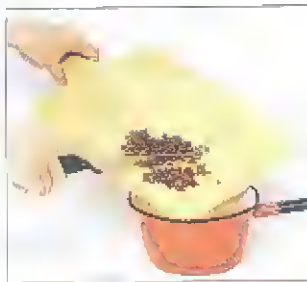
جذر مجفف

الجذر يستخدم في مستحضرات تفريغ الحمى.

العنبات تؤكل نيئة ويصنع منها المخلل والحساء.

عنبات مجففة

✳️ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



صنع المخلل بواسطة العنبات تلمر العنبات المجففة وتقلي على نار خفيفة (انظر ص 290). لخفض البصر، يؤخذ 100 مل يومياً.

عنبات غضة على فند

مخللي الجذر (الإعداد: ص 290) للحمى. يؤخذ 100 مل يومياً.

صبيغة الجذر (الإعداد: ص 291) للسعال والأزيز. يؤخذ 3 مل مخفلة بالماء 3 مرات يومياً.



البلقاء
شجرة دائمة الاخضرار
تصلو 7 أمتار، لها طبقات
من اللحاء الورقي وأوراق
مدنية وسنابل أزهار
بيضاء

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مستويات
عالية من الزيت العطري المظهر
وتستخدم في مستحضرات من
أجل مشكلات الجلد والعدوى.

للأوراق عطر قوي
عند سحقها

أوراق غضة

أوراق
مجففة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نقيته لا يؤخذ الزيت العطرى داخلاً
إلا بإشراف مختص

الكريم تضائب 5 نقاط من الزيت العطري
إلى ملعقة صغيرة من كريم أساسي وتوضع
على المناطق المصابة 3 مرات يومياً



الزيت العطري تضاف
3 نقاط إلى 12 نقطة من
زيت حامل وتدهن على
سعة القدم.

النقيع (الإعداد: ص 290). للعدوى المزمنة،
تنقع 12 قطعة صغيرة من العشب في كوب
ماء وتؤخذ مرتين يومياً

△ الغاراج (الإعداد: ص 296) للعدوى المهبيلة، تولى فرجة 3 مرات يومياً.

للعدوى المهبيلة بما في ذلك السلاق.

الاستخدامات الذاتية

- سعة القدم، ص 305.
- السلاق المهبلي، ص 314.
- العد والحجوب، ص 305.

- المزمّن.
- العدوى الفموية العشب فعالة في
غسل الفم لمراجعة العدوى الفموية
ومرض اللثة. ويمكن استخدامها أيضاً
للغرغرة من أجل التهاب الحلق.
- العدوى المهبيلة البلقاء ممتازة

البلقاء Tea Tree

Melaleuca alternifolia (Myrtaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

البلقاء، وزيتها العطري على وجه الخصوص، هي واحدة من أهم
المطهرات الطبيعية. وتستحق هذه العشب مكاناً في كل خزانة طبية نظراً
لفائدتها للسعات والجروح والتهابات الجلد على اختلافها.
والبلقاء موطنها أستراليا، وهي علاج ماثور عند سكان أستراليا
الأصليين. تمّ التوصل إلى خصائصها العلاجية في العشرينيات،
وتستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة فضلاً
عن أستراليا.

- مضادة للقطر
- مضادة للفيروسات
- منبهة للمناعة

الأبحاث

● الخصائص المطهرة أجريت
الأبحاث على الزيت العطري للبلقاء
لأول مرة سنة 1923 في أستراليا. وقد
خضع لفحوص واسعة منذ الستينيات،
وتأكدت خصائصه المطهرة. وبيّنت
التجارب السريرية، في أستراليا
بشكل رئيسي، أنه فعال في علاج
كثير من الحالات المبدية، وخاصة
المشكلات الفطرية والجلدية مثل
السلاق المهبلي والعد والتآكل

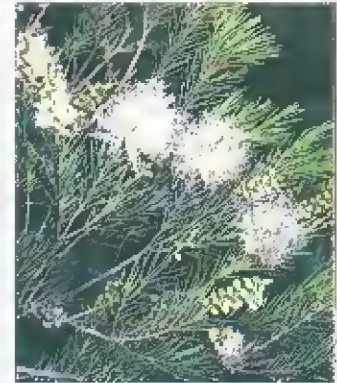
● المكونات الفعالة من أهم
المكونات المعروفة التربينين - 4-
ول، المطهر الهام الذي يتحلل الجلد
بشكل جيد. ويحتوي الزيت على
السينيول الذي يمكن أن يهيج الجلد.
ويتفاوت محتوى السينيول بأن الزيت
الوديء النوعية يضم أكثر من 10%،
وفي بعض الحالات يصل إلى 65%.

الاستخدامات الماثورة والحالية

● علاج ماثور البلقاء علاج ماثور
عند سكان أستراليا الأصليين. تُسحق
الأوراق وتستنشق أو تستخدم في
النقاع من أجل السعال والزكام
والالتهابات الجلدية.

● المشكلات الجلدية يمكن وضع
البلقاء على العدوى الجلدية مثل سعة
القدم والقوياء، فضلاً عن المسامير
والتآكل والعد والحجوب والجروح
الملتببة والجروح لسعات الحشرات
واللدغات وغير ذلك من الحالات
الجلدية.

● العدوى المزمنة يمكن أخذ البلقاء
داخلياً كعلاج للعدوى المزمنة وبعض
العدوى الحادة، لا سيما التهاب المثانة
والحصى النخدية ومتلازمة التعب



البلقاء توفر إحدى أكثر المواد المطهرة
الطبيعية فعالية

المنبت والزراعة

البلقاء، موطنها أستراليا، وتنتشر في
التربة الرطبة لنيو ساوث ويلز
وكوينزلاند، وتزرع الآن على نطاق
واسع، لا سيما في نيو ساوث ويلز.
تُستنبت البلقاء من الفسائل في الصيف
تُجنى الأوراق والفروع الصغيرة على
مدار السنة وتقطّر لإنتاج الزيت
العطري.

الأنواع ذات الصلة

من أنواع البلقاء الأخرى التي توفر
زيوتاً عطرية قيمة البلقاء البيضاء (M.
leucadendron ص 232) والبلقاء
عريضة الورق (M. *viridiflora*)
والبلقاء الكتاتية (M. *linariifolia*).
وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت
العطري للبلقاء.

المكونات الرئيسية

● زيت غيار (النسب متفاوتة)،
تربينين 4- ول 40%، غاما- تربينين
24%، ألفا- تربينين 10%، سينيول
5%

الأفعال الرئيسية

- مطهرة
- مضادة للجراثيم

الترنجان، الحبق الترنجاني Lemon Balm, Balm Melissa officinalis (Labiatae)



الترنجان
نبات معمرة تعلو 1.5
أمتار، لها أزهار صغيرة
بيضاء، وأوراق مسننة ذات
عروق عميقة.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تستخدم في كثير من
المستحضرات كعلاج مهدئ.



أجزاء هوائية غضة

تغطي الأوراق عطر الليمون عند سحقها

أجزاء هوائية مجففة

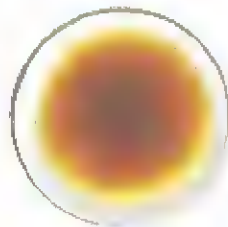
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفقيه لا يأخذ الزيت العطري داخل الألبان أو مفرص

الزيت العطري للملأ النطاقي،
تضاف 5 قطرات إلى 1 ملعقة صغيرة
من زيت الزيتون وتلك المنطقة
المزمنة بملف (انظر ص 296).



التفقيع (الإعداد: ص 290)،
للصداع العصبي، يشرب كوب
3 مرات يومياً.



النصبغة (الإعداد: ص 291)
للقلق والاكتئاب المعتدل. يؤخذ
1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3
مرات يومياً

الغسل لعقوبة الشفة، يصنع تفقيع (انظر ص 290) ويوضع بانتظام (انظر ص 295).
العصير يوضع على الجروح والجوف عند الحاجة
المرهم (الإعداد: ص 294). يوضع على لسعات الحشرات.

- تشنج المعدة، ص 305.
- عقوبة الشفة والحماق والحلا
النطاقي، ص 304.
- الغذيان الناتج عن مشكلات
عاطفية، ص 306
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 306.

إسعال أولي للجروح ولسمات
الحشرات ومفيد للحمى.

الاستخدامات الذاتية
الإفطونزا مع ألم العضلات
والأوجاع، ص 311.

عندما كتب جون أفلين Evelyn (1620-1706) أن «الترنجان علاج للدماغ،
يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب»، فقد أوجز تراث الترنجان الطويل كعلاج
مقو يرفع المعنويات ويريح القلب. واليوم، لا تزال هذه العشبة الزكية
الرائحة تقدر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة، وقد بينت الأبحاث
الحديثة أنها تساعد كثيراً في علاج عقوبة الشفة cold sores.

مقو للأعصاب

الأبحاث

الزيت الطيار بينت الأبحاث
الألمانية أن الزيت الطيار، لا سيما
السيترال والسيترونيال، يهدئ
الجهاز العصبي المركزي كما أن الزيت
مضاد قوي للتشنج.

متعدّدات الفيثول متعدّدات
الفيثول طاردة للديدان، وهي تحارب
على الأخضر فيروس عقوبة الشفة.
وفي إحدى الدراسات البحثية خفّض
زمن شفاء عقوبة الشفة إلى نحو 5 أيام
وتضاعف الزمن بين الإصابة به
وتجديده.

الغدة الدرقية يكبت الترنجان عمل
الغدة الدرقية

الاستخدامات الماثورة والحالية

الاستخدامات الماثورة كانت هذه
العشبة تؤخذ دائماً لرفع المعنويات،
وكان يعتقد أن أخذها بانتظام يطيل
العمر، ومن الاستخدامات الماثورة
الأخرى شفاء الجروح وتقوية الخفقان
وترخية القلب وعلاج ألم الأستان.

مقو مرخ حديث الترنجان مقو
مرخ للقلق والاكتئاب المعتدل والتأمل
والهيجية. وهو يخفف الشعور
بالعصبية والذعر وغالباً ما يهدئ
سرعة القلب، حيث أنه علاج قيم
للخفقان ذي المنشأ العصبي. وينجّد
الترنجان عندما يؤدي فرط القلق إلى
مشكلات هضمية، مثل عسر الهضم
والحموضة والغثيان وانتفاخ البطن
والام القولون.

عقوبة الشفة يفرّج الترنجان
عقوبة الشفة ويقطّر غرس نكرزها.
عشبة هرمونية بعد اكتشاف
مفعوله المضاد للدرق، تعطي العشبة
لمن لديه غدة درقية مفرطة النشاط.
استخدامات أخرى الترنجان علاج



الترنجان يُستق اسم النبات من
اليونانية melissa بمعنى النحل، ويشير
إلى جاذبيته العظيمة للنحل

الجنبت والزراعة

الترنجان موطنه جنوبى أوروبا وغربى
آسيا وشمالى إفريقيا، وهو يزرع اليوم
في كل أنحاء العالم. تستنتج النبتة من
البذور أو الفسائل في الربيع. تجنى
الأجزاء الهوائية من أوائل الصيف فما
يلي، ويفضل جنبها قبل تقفح أزهارها
مباشرة عندما يكون تركيز الزيت
الطيار عالياً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار يصل إلى 0.2% (سيترال،
أكسيد الكاربوفيلين، لينالول،
سيترونيال)
فلافونيات
ثلاثيات التربين
متعدّدات الفيثول
حموض التانيك

الأفعال الرئيسية

- مرخ
- مضاد للتشنج
- يزيد التمرق
- طاردة للديدان
- مضاد للفيروسات

التنعنع Peppermint

Mentha x piperita (Labiatae)

موطن التنعنغ غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو سنة 1000 ق.م. وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر. تكمن القيمة العلاجية الرئيسية للتنعنغ في قدرته على تفريغ الرياح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص، رغم أن له استعمالات أخرى عديدة.

■ ينبت إفران الصفراء
■ مطهر

الأبحاث

■ الزيت الطيار: بينت الأبحاث أن الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم، والمنتول (وهو من مكونات الزيت) مطهر ومضاد للفطر ومبرد ومخدر للجلد رغم أنه مهيح أيضاً.
■ العشبة بأكملها: للعشبة بأكملها تأثير مضاد للتشنج في الجهاز الهضمي. وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدانمارك وبريطانيا قيمتها في معالجة متلازمة الأمعاء الهيجية.

الاستعمالات المأثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية: التنعنغ ممتاز للجهاز الهضمي، يزيد تدفق العصارات الهضمية والصفراء ويرخي العضلات. يخفف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء والريح ويملأ الأمعاء المتوتجة. ويتلطيفه بطانة القولون وعضلاته، يساعد الإسهال ويفرغ القولون الممتلئ (غالباً ما يسبب الإمساك).
■ تفريغ الألم: عندما يوضع المضع على الجلد، فإنه يفرغ الألم ويخفف الحساسية، كما أنه يفرغ الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم.
■ العدوى: يستخدم الزيت المخفف كمنشوق ومروخ للمصدر من أجل العدوى التنفسية، والعشبة بأكملها مهمة للعدوى الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

■ الإنزيمية، ص 300.
■ الدبق العصبي، ص 303.
■ الصداع الهضمي، ص 309.
■ الغثيان والصداع، ص 306.



التنعنع يزرع في كثير من أنحاء العالم من أجل زيت

المنبت والزراعة

يُزرع التنعنغ تجارياً وفي الحدائق في أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. يُستنتج من البذور في الربيع ويحصد قبل أن يزهر في الصيف في طقس مشمس جاف.

الأنواع ذات الصلة

التنعنع هجين من تنعنغ الماء (*M. aquatica*) والتنعنع السنيلي (*M. spicata*) الذي له خصائص علاجية مماثلة لكنها أقل قوة.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (حتى 1.5%) يضم المنتول (33-55%) والمنتون (10-40%)
■ فلافونيات (لوتولين، منتوسيد)
■ حموض فينولية
■ ثلاثيات الفربين

الأفعال الرئيسية

■ طارد للريح
■ يفرغ تشنجات العضلات
■ يزيد التعرق

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية: تقطّر من أجل زيتها الطيار وتستخدم في عدة مستحضرات.

تحتوي الأوراق على مستويات عالية من الزيت الطيار الذي له خصائص مضمة عامة.

أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات: لا يعطى التنعنغ للأطفال دون الخامسة، لا يوزن الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص. ويجرى بوصف الزيت العطري للأطفال دون 12 عاماً



الدّفون يُصنع من التنعنغ (انظر ص 295). يوضع على الجلد المتوتج.



التنعنع (إعداده، ص 290). لتجسين الهضم، يشرب كوب بعد الوجبات.

الزيت العطري يخفف إلى نسبة 1:1 (انظر ص 306) ويدهن على الجنا لتخفيف الصام

■ الصبغة تمزج مع أعشاب أخرى وتوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي. البرشامات توصف لمتلازمة الأمعاء الهيجية.



شجرة جوز الطيب
شجرة دائمة الخضراء
تصل 12 متراً، لها أوراق
عطرية وعناقيد من الزهر
الأصفر الصغير.

الأجزاء المستخدمة



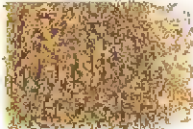
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا يؤخذ الزيت العطري، ماعداً إلا بإشراف مختص، لا يؤخذ أكثر من 3 غ من العشبة يومياً. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الزيت العطري
للجوزة يستخدمه
العشاقون أحياناً
لعلاج التواء

جوز الطيب المبشور
للإكزيم، تمزج 2 ملعقة
صغيرة مع قليل من الماء،
وتعجن ثم توضع



القشر المطحون
يوصف لعلاج
الربو والتضمة.



التقيح لالتهاب المعدة والأمعاء،
تضاف رشة من جوز الطيب إلى
كوب من نقيع النعنع (انظر ص.
290). تؤخذ 3 مرات يومياً.

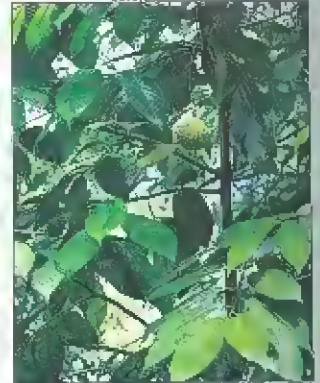
حبس البرم يصنع من الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب)، لحالات الرثية (الروماتيزم)، يوضع عدة مرات في اليوم.

جوز الطيب (وقشيره) Nutmeg & Mace

Myristica fragrans (Myristicaceae)

جوز الطيب وقشيره جوز الطيب مصدرهما شجرة جوز الطيب ولهما خصائص طبية متماثلة. لا يُستخدم جوز الطيب كثيراً في الغرب بسبب سمّيته إذا أخذ بجرعات مرتفعة، لكنّه مع ذلك دواء مهم يُستخدم بشكل رئيسي لتنبية الهضم ومعالجة عداوي السيل الهضمي. ولطالما حظي جوز الطيب بتقدير كمقوّ للباه وعلاج للإكزيمة والرثية (الروماتيزم).

- يمنع التقيؤ
- منبه
- القشرة:
- منبه
- طاردة للريح



جوز الطيب يُزرع تجارياً في المناطق المدارية

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزيت العطري لجوز الطيب ذو تأثير مخدر ومنبه للمعدة والأمعاء، يزيد الشهية ويخفف الغثيان والتقيؤ والإسهال. وهو دواء مفيد لكثير من المشكلات الهضمية، وبخاصة التهاب المعدة والأمعاء.

■ دواء صيني يُستخدم جوز الطيب في الصين للإسهال بوجه خاص، فيساعد في تدفئة الأمعاء وإسكاتها ويفرّج ألم البطن وتعذبه الناتج عن البرد.

■ مقوّ للباه لجوز الطيب في الهند شهرة قديمة كمقوّ للباه، ويعتقد أنه يزيد القوّة الجنسية.

■ الاستخدامات الخارجية المراهم التي تستند على الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات الرثية (الروماتيزم)، ولها تأثير مضاد للتهيج وتحثّ على تدفق الدم إلى المنطقة. وفي الهند يطحن جوز الطيب ويُعجن ويوضع على مناطق الإكزيمة والسفحة.

■ الأمان الجرعات الطبية المتدنية والمقادير الطهيّة مأمونة. لكن العشبة منبه قوي ومهلوسة رسامة عند الإفراط في تناولها. ومن المعروف أن استهلاك جوزتين كاملتين يسبب الوفاة. الميريسيتين هو المكون المسؤول عن السمية وهو أيضاً مهلوس. كما أن السفروول معزولاً وجرعات عالية من المواد المسرطنة.

المنبت والزراعة

اشجار جوز الطيب موطنها جزر مولوكا باندونيسيا، وهي تُزرع اليوم على نطاق واسع. وتُسنتبت أيضاً من البذور التي تُزرع عند نضجها. وتعطي الشجرة ثماراً بعد نحو 8 سنوات، ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من 60 سنة. تحفظ الثمار عند النضج ويفصل عنها جوز الطيب ويجفف.

المكونات الرئيسية

الجوزة:

- زيت طيار (حتى 15%)، يضم الألفا-بينين والبيتا-بينين والألفا-تربينين والبيتا-تربينين والميريسيتينين والإينسين والسفروول.
- زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)، ميريسيتين وجوفرين

القشرة:

- زيت طيار (مماثل للجوز لكن تركيز الميريسيتين أعلى)

الأفعال الرئيسية

الجوز:

- طاردة للريح
- يفرّج تشنّج العضلات



حبّيق الرهبان
هولبية عطرية تملأ 70
سم، لها أزهار صفراء
أرجوانية إلى حمراء أو
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقريباً وسبباً
ذات خصائص أخرى كثيرة

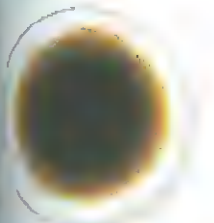
أجزاء هولبية غضة

الأوراق سداً
ومغطاة بوم
دقيق



أجزاء هولبية بيضا

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



العصير لحدوى الجلد، يوضع 100
الجزء المصاب مرتين يومياً



المغلي (الإعداد، ص 294)
يستخدم للحصيات ومكعب، يؤخذ كوب
يومياً كمقو عام.



المسحوق لقروح الفم
يفرك المسحوق بلطف
على المناطق المتقرحة
عدة مرات يومياً

ويساعد عصير العشبة أو مسحوقه
في شفاء قروح الفم.

الاستخدام الذاتي

العضات والسعات، ص 70

الجذب، كما أنه يعالج الربو،
استخدامات أخرى يستخرج
عصيره ويوضع على لسعات الحشرات
والسعة وأمراض الجلد، كما يُستخدم
كقطرة للأنف من أجل عدوى الأنف،

حبّيق الرهبان، ربحان سليمان Holy Basil Ocimum sanctum (Labiatae)

حبّيق الرهبان مثل الحبّيق المعروف يأتي من الهند حيث يُعتبر العشبة
المقدسة للإلهة لكشمي Lakshmi، زوجة الإله فيشنو Vishnu الذي
يحفظ الحياة. تسمى بالهندية تولسي Tulsī وتعني لا نظير له، والعشبة
خصائص طبية هامة، لا سيما قدرتها على خفض مستويات سكر الدم.
ولهذه العشبة في طب الأعشاب الهندي كثير من الاستخدامات، مثل
تفريغ الحميات والتهاب القصبات والربو والكرب وقروح الفم.

مواشم (مكثف)
مضاد للالتهاب

الأبحاث

السكري تجري أبحاث حول قدرة
حبّيق الرهبان على خفض مستويات
سكر الدم، ومن ثم مساعدة المصابين
بالداء السكري منذ عقود. وقد ثبت
الآن أنه دواء مفيد لبعض أنواع
السكري.

الأبحاث الهندية أثبتت الأبحاث
في الهند أن حبّيق الرهبان يساعد في
خفض ضغط الدم وأن له خصائص
مضادة للالتهاب ومفروحة للألم
وخافضة للحمى. ويبدو أن العشبة
تكتب إنتاج المتني.

الاستخدامات الماثورة والعالية

الاستخدام الماثور لطلالما اعتبر
حبّيق الرهبان عشبة مقوية ومنعشة
مفيدة في تحسين الحيوية.

علاج أيورفيدي يستخدم حبّيق
الرهبان في الطب الأيورفيدي من أجل
الحميات بشكل رئيسي، وثمة وصفة
هندية ماثورة تمرّج الفلفل الأسود
(Piper nigrum، ص 248) والزنجبيل
(Zingiber officinale، ص 153)
والعسل في علاج ينمى العدوى ويتحكم
بارتفاع الحرارة.

القلب والكرب يعتقد أن حبّيق
الرهبان أليف للقلب بقيه من الكرب
ويخفض ضغط الدم ومستويات
الكوليسترول. وهو مشهور في خفض
الكرب ويعتبر مكيفاً يساعد الجسم في
التلاؤم مع المتطلبات والكروب
الجديدة.

علاج للسكري إن قدرة العشبة
على المساعدة في تثبيت مستويات
السكر في الدم تجعلها مفيدة في علاج
السكري.

مشكلات التنفس حبّيق الرهبان
مفيد للعدوى التنفسية، لا سيما الزكام
والسعال والتهاب القصبات وذات



حبّيق الرهبان يسمى كذلك لأنه غالباً ما
يُزرع حول المعابد في الهند.

المنبت والزراعة

حبّيق الرهبان موطنه الهند وغيرها من
المناطق المدارية في آسيا. كما أنه يُزرع
على نطاق واسع في أميركا الوسطى
والجنوبية من أجل خصائصه الطبية
بشكل رئيسي، يمكن أن يستفيد حبّيق
الرهبان من البذور وغالباً ما يزرع كنبته
للزينة، تقطف الأجزاء الهوائية قبل تفتح
الأزهار في أوائل الصيف.

الأنواع ذات الصلة

النوع المطبخي المألوف الذي يُسمى
الحبّيق المعروف (O. basilicum، ص
238)، قريب وثيق الصلة.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (1%) يضم اليوجينول
(70-80%) ومثيل تشافيكول ومثيل
يوجينول وكاربوفيلين
فلافونيات (أبيجينين ولوتيولين)
ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك)

الأفعال الرئيسية

يخفض مستويات سكر الدم
مضاد للتشنج
مسكن
يخفض ضغط الدم
يخفض الحمى



الفاونيا البيضاء
معقورة ملتصبة تعلو نحو
2 متر، لها أزهار بيضاء
كبيرة وأوراق خضراء
غامقة مقسمة.

White Peony الفاونيا البيضاء، الفاونيا الصيفية *Paeonia lactiflora* syn. *P. albiflora* (Paeoniaceae)

يعود تاريخ الاستخدام الطبي للفاونيا البيضاء في الصين إلى 1500 سنة على الأقل، وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب المستخدمة لصنع «حساء الأشياء الأربعة» Four Things Soup وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية والمغص والألم والدوار dizziness، ومن المأثور أن النساء اللواتي يتناولنها بانتظام يتألقن مثل الزهرة نفسها.

الأفعال الرئيسية

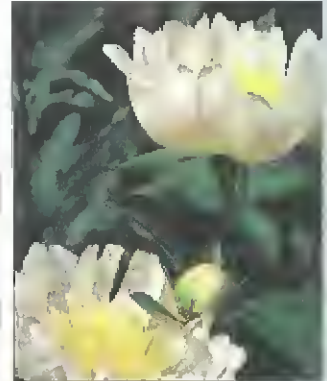
- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مقوية
- ❖ قابضة
- ❖ مسكنة

الأبحاث

- ❖ الفاونيا فلورين مضاد مهم للتشنج يرخي التشنج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم. بيّنت التجارب الصينية المجراة خلال الثمانينيات أنه يضاد الأكسيتوسين، وهو الهرمون الذي يحدث تقلصات الرحم، ويُعتقد أن الفاونيا فلورين خافض معتدل للضغط ينخفض ضغط الدم ويزيد تدفق الدم إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية. كما أنه يظهر خصائص معتدلة مضادة للالتهاب وخافضة للحمى.
- ❖ عقوبة الشفة قد يكون لفلورين البنتاغالويل مفعول مضاد للفيروسات عقوبة الشفة والحلأ البسيط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ❖ حساء الأشياء الأربعة تعتبر الفاونيا البيضاء عشبة نسائية بشكل رئيسي، وهي مع الرمانية للرجة (*Rehmannia glutinosa* ص 123) والأنجذان (*Ligusticum wallachii*) وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis* ص 60) من مكونات حساء الأشياء الأربعة، أكثر المقويات النسائية استخداماً في الصين.
- ❖ علاج نسائي تساعد الفاونيا البيضاء الاضطرابات الحوضية، بما في ذلك النزف الشديد والنزف بين دورتي الحيض، وتستخدم بوجه خاص لعلاج ألم الحيض والمغص، وهي مقو للدم والين yin (أنظر ص 38-39) وتساعد في حالات عوز الدم فضلاً عن هبات الحرارة والتعرق الليلي الناتج عن نقص الين.



الفاونيا البيضاء تزرع في الصين لأزهارها العطرة الجميلة وجذورها ذي الخصائص المقوية.

المنبت والزراعة

تزرع الفاونيا البيضاء في شمال شرقي الصين ووسط منغوليا، وتُستنبت من البذور في الربيع أو من قطع الجذور في الشتاء. تجنى الجذور التي يبلغ عمرها 4 أو 5 سنوات في الربيع أو الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الفاونيا الشجيرية (*P. suffruticosa*) والفاونيا الحمراء (*P. rubra*) تستخدمان طبيًا في الصين ولهما خصائص مماثلة لخصائص الفاونيا البيضاء. والفاونيا المخزنية (*P. officinalis* ص 241)، نبتة أوروبية شائعة وثيقة الصلة أيضاً بالفاونيا البيضاء.

المكونات الرئيسية

- ❖ غليكوزيدات تربينويدية أحادية (فاونيا فلورين والبيفلورين)
- ❖ حمض البنزويك
- ❖ غلوكون البنتاغالويل

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



الجذر
خصائص
مضادة للتشنج

الجذر له خصائص عامة مقوية ومفرجة للألم، يُغلى ويحفظ لاستخدامه في كثير من المستحضرات.

جذر غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حساء الأشياء الأربعة
(لإعداده، ص 315).
يشرب كوب يومياً كمقو
عام.

فتيقه لا يؤخذ أثناء الحمل.



المغلي (لإعداده، ص 291)
يساعد في تفريغ ألم الحيض
والنزف الشديد وغيره من
الاضطرابات الحوضية.
لتفريغ ألم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.

أنجذان

فاونيا
بيضاء



حشيشة
الملاك
الصينية

رمانية لرجة

الاستخدامات الذاتية

- ❖ ألم الحيض، ص 315.
- ❖ هبات الحرارة والتعرق الليلي، ص 316.
- ❖ النزف الحوضي الشديد، ص 315.

- ❖ مضاد للتشنج توصف الفاونيا البيضاء لألم تشنج البطن، لا سيما في الزحار وتشنج العضلات وخدر اليدين والقدمين، كما تعالج الصداع وطنين الأذنين وتشوش الرؤية.



الجنس
نباتية معمرة تملأ متر
لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الصغيرة
الخضراء إلى صفراء.

الجنس Ginseng *Panax ginseng* (Araliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الجنس هو أشهر الأعشاب الصينية قاطبة. وقد حظي بتقدير لغوائده العلاجية منذ 7000 سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً خيشت للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها. وقد أدخل طبيب عربي الجنس إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرته على رفع الهمة stamina ومقاومة الكرب لم تُعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

الأجزاء المستخدمة



الأفعال الرئيسية

- مكثف
- مقو

الأبحاث

مكثف أجريت أبحاث تفصيلية على الجنس في السنوات 20-30 الماضية في الصين واليابان وروسيا وكوريا وكثير من الدول. وقد تأكدت قدرته المكثفة (يساعد الجسم في التكيف مع الكرب والتعب والبرد) وبيئت الشجارب أن الجنس يحسن قدرة الجسم كثيراً على التغلب على الجوع ودرجات الحرارة المتطرفة والكرب العقلي والعاطفي. كما أن الجنس يعطي تأثيراً مهنياً عندما يحتاج الجسم إلى النوم. وتشبه الجنس نوزيدات المسؤولة عن هذا التأثير في بنيتها هرمونات الكرب في الجسم.

أبحاث أخرى يزيد الجنس عمل المناعة ومقاومة العدوى ويحسن عمل الكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأفعال العلاجية يتنوع عمل الجنس كمكثف، فهو لديه مقوول متب على الشبان الذين تكون لديهم القوة الحيوية «كي» (انظر ص 38-39) قوية، لكنه مقو ومصح ومهدئ للذين أضعفهم المرض أو الشيخوخة.

دواء الجنس يعرف الجنس في الصين كعشبة منبهة ومقوية للرياضيين وأولئك المعرضين للكرب البدني، ومقوول للباه عند الذكور. وهو أيضاً مقو في الشيخوخة ويأخذ الناس تقليدياً في شمالي الصين ووسطها بعد أواخر أواسط العمر لمساعدتهم في تحمل شهور الشتاء القاسية الطويلة.

مقو غربي لا يعتبر الجنس في



الجنس حظي دائماً بقيمة كبيرة كمقو في سن الشيخوخة

المنبت والزراعة

الجنس موطنه شمالي الصين وشرق روسيا وكوريا الشمالية، لكنه نادر جداً الآن في البرية. وتتطلب زراعة الجنس مهارة فائقة. وهو يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع ويتطلب تربة غنية جيدة التصريف. تستغرق النبتة 4 سنوات على الأقل لكي تنضج. ثم يحصد الجذر عادة في الخريف ويغسل ويعالج بالبخار قبل تجفيفه.

الأنواع ذات الصلة

أرالية الجنس الظهري (P. notoginseng)، وأرالية الجنس الكاذب (P. pseudoginseng)، والأرالية الخماسية الأوراق (P. quinquefolium)، ص 241 لها جميعاً فوائد هامة.

المكونات الرئيسية

- صابونيدات تربينويدية ثلاثية (3-7%)، جنس نوزيدات - تم التعرف إلى 25 منها على الأقل
- مركبات أسيتيلينية
- باناكسانات
- تربينات أحادية تصفية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة (يمكن أن يسبب الأرق وارتفاع ضغط الدم). لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع تجنب الكافيين أثناء أخذ الجنس لا يؤخذ أثناء الحمل.



الاستخدامات الذاتية

- الحفاظ على الحيوية، ص 311
- العناية والقذف المبكر، ص 316
- قلة النوم والإرهاق العصبي، ص 309
- الكرب القصير المدى، ص 308

الغرب دواء يقدر ما يُعتبر مقوياً معززاً للحياة. وهو مفيد لأولئك الذين يكابدون أحداثاً مكروبة، مثل الخضوع للمأحلات. وغالباً ما يساء استخدام الجنس في الغرب ويجب أن لا يؤخذ لأكثر من ستة أسابيع.



زهرة الآلام الحمراء
كرمة متسلقة تعلو 9
أمتار، لها أوراق ثلاثية
المصوص وأزهار
مزرخفة وثمار بيضوية
الشكل.

زهرة الآلام الحمراء Passion Flower, Passiflora, Maypop

Passiflora incarnata (Passifloraceae)

زهرة الآلام الحمراء زهرة جميلة ذات 5 أسدية و 3 أقلام، وتحمل اللونين الأبيض والأرجواني المائل إلى الزرق، يعتقد أنها تمثل صليب السيد المسيح. لها خصائص مهدئة ومركنة قيمة، ولطالما استعملت كدواء في التراث العشبي لأميركا الوسطى والشمالية. وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصرع والهستيريا.

❖ فلوانيات الإندول (هارمان)

الأفعال الرئيسية

- ❖ مركنة
- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مهدئة

الأبحاث

❖ الخصائص المهدئة: خفضت زهرة الآلام الحمراء لأبحاث مستقيضة لكن نمط فعلها على الجهاز العصبي المركزي غير مفهوم جيداً. للأجزاء الهوائية خصائص مثبتة مركنة ومهدئة تحدث على النوم، لكن المكونات التي تسبب هذه الأفعال لم تعرف.

❖ فلوانيات الإندول: لم تثبت الأبحاث بشكل حاسم أن زهرة الآلام الحمراء تحتوي على فلوانيات الإندول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ الأرق: زهرة الآلام الحمراء معروفة جيداً كعلاج للأرق وأنماط النوم المتقطع، وهي مفيدة لنوبات الأرق القصيرة.

❖ مركن لطيف: هذه العشبة معروفة على نطاق واسع بأنها دواء جيد للقلق والتوتر والهيجانية والأرق. وتعطي خصائصها المركنة اللطيفة تأثيراً مرخياً يقلل فرط النشاط العصبي والخوف، وتجعلها مهدئة عشبية معتدلاً غير إدماني يقارن في بعض التواحي بالناردين المضربي (*Valeriana officinalis* ص 146). وتوصف أحياناً للاختلاج *convulsion*.

❖ تفريغ الإلكم: لزهر الآلام الحمراء خصائص مسكنة قيمة وتعطي لآلام الأسنان وآلم الحيض والصداع.

❖ التآثيرات المهدئة: إن قدرة زهرة الآلام على خفض القلق تجعلها عشبة قيمة لكثير من الحالات العصبية، وهي تستخدم لعلاج حالات متنوعة مثل



زهرة الآلام الحمراء استخدمها شعب الإنديون في أميركا الشمالية كمهدئ عشبي.

المنبت والزراعة

زهرة الآلام الحمراء موطنها جنوبي الولايات المتحدة (فيريغينا وتكساس وتينيسي) وأميركا الوسطى والجنوبية، وهي تزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا، لا سيما في إيطاليا. وكذلك في أميركا الشمالية. تستتبع من البذور في الربيع وتحتاج إلى وفرة الشمس. تُجمع الأجزاء الهوائية عندما تزهّر النبات أو تثمر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 400 نوع من زهرة الآلام *Passiflora* بعضها مشهور كنبات للحدائق. وبعضها ذو مقبول مركن للحدائق. ويستخدم زهرة الآلام الحمراء فقد وجد أن زهرة الآلام المضطربة (*P. quadrangularis*) تحتوي على السيروتونين، وهو أحد المراسيل الكيميائية الرئيسية في الدماغ.

المكونات الرئيسية

- ❖ فلانويديات (أبيجينين)
- ❖ مالتول
- ❖ غليكوزيدات السيانونجين (جينوكاردين)

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

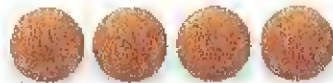
تنبيهات زهرة الآلام قد تسبب الغثاس لا تؤخذ جرعات عالية أثناء الحمل.



الصيغة (إعدادها، ص 291)
مركن مفيد للقلق المفرط
النشاط. يؤخذ ملعقة صغيرة مع
الماء يومياً.



التقيع (إعدادها، ص 290). للأرق
بين الحين والآخر، يشرب 3 كوب
أثناء الليل.



الأقراص دواء شائع
للأرق والكرب يباع دون
وصفة طبية.

المسؤول عن الاضطراب.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ الأرق، ص 309
- ❖ انعدام النوم بسبب ألم الظهر، ص 313

الربو والخفقان *palpitations* وارتفاع ضغط الدم والمغص (التشنج) العضلي. وفي كل حالة، تكون خصائصها المهدئة والمضادة للتشنج العامل الرئيسي لغايتها، حيث تخفف فرط النشاط



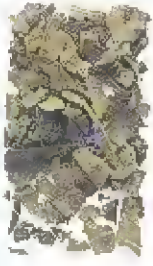
شجرة الأفوكادو
شجرة دائمة الخضراء
تصلو الـ 20 متراً. لها أوراق
جلدية خضراء غامقة
وأزهار بيضاء

الأفوكادو Avocado

Persea americana (Lauraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



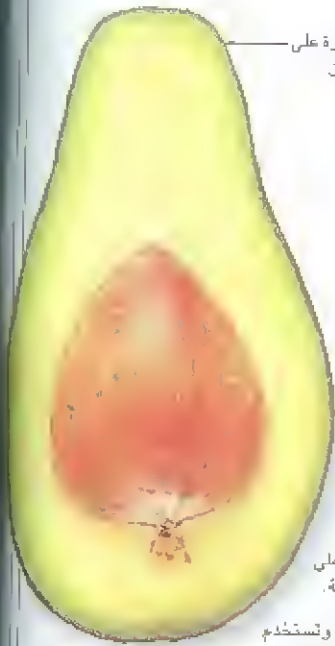
أوراق مجففة



الأوراق علاج قابض
للإسهال.

أوراق غضة

لقشر القدر على
طرد الديدان



اللحاء بفصل عن الشجرة
لاستخدامه في علاج الإسهال
والزحار.

البذرة تحترق على
زيت جيد النوعية.

الشعرة مغذية وتستخدم
بليطة draw الجروح.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الأوراق أو اللحاء
(لإغاثته، ص 290)،
للإسهال، يؤخذ 1/2 كوب
3 مرات يومياً

اللب المهروس للمساعدة
على التئام الجروح، يوضع
قليل من اللب المهروس 3
مرات يومياً.

زيت البذرة، لشوائب
الجلد، يفرق قليل من الزيت على المنطقة يرميها

تستخدم أجزاء كثيرة من الأفوكادو في طب الأعشاب. الأوراق والحاء علاج فعال للمشكلات الهضمية والسعال، ولثمره كثير من الاستخدامات الطبية فضلاً عن كونها مغذية جداً. تستخدم شعوب غواتيمالا المحلية، على سبيل المثال، اللب لتقنيته نمو الشعر والقشر لطرد الديدان والبذور لعلاج الإسهال. ويستخدم لب الثمرة كغذاء للأطفال في غربي إفريقيا

طاردة للريح
تفرج السعال
تحت على التزيف الحيضي

لب الثمرة:

مطر
طاردة للريح

القشر:

يقضي على الديدان

الأبحاث

الكولسترول: بينت الأبحاث أن
الثمار تساعد في خفض مستويات
الكولسترول.

السموم: لوحظ أن الماشية التي
ترعى على أوراق الأفوكادو أو ثمارها
لحائنه تقل عندها الآثار السمية للذغة
الحية وغيرها من السموم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأوراق واللحاء: أوراق الأفوكادو
ولحاء السوق الغنية تنبه الحيض
ويمكن أن تحت على الإجهاض. ولأنها
قابضة وطاردة للريح، تؤخذ الأوراق
من أجل الإسهال والريح والتخمة
وتعتبر قيمة لتفريج السعال ولائساد
الكبد. وخفض مستويات حمض اليوريك
العالية التي تسبب النقرس (gout).

الثمار: قشر الثمرة يستخدم علاجاً
لطرد الديدان. ويشكل لب الثمرة
المهروس طعاماً مغذياً ويعتبر أنه ذو
خصائص بادية. عندما يستخدم اللب
خارجياً يبرد الجلد ويخففه. يوضع على
الجروح المفتحة وعلى فروة الرأس
لتقنيته نمو الشعر.

الزيت: زيت بذرة الأفوكادو يغذي
الجلد ويحفظ قوته. ويطري الجلد
الخشن أو الجاف أو المتقشر. ويحسن
نمو الشعر عندما تدلك به فروة الرأس.



الأفوكادو مغذ جداً ويشكل غذاء ممتازاً
للأطفال.

المنبت والزراعة

الأفوكادو نبتة موطنها أمريكا الوسطى
وتزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها
في المناطق المدارية وشبه المدارية،
بما في ذلك فلسطين وإسبانيا وجنوب
إفريقيا. تستنتج من البذور، تقطف
الأوراق عند الحاجة وتقلط الثمرة غير
الناضجة عندما يكتمل نموها.

الأنواع ذات الصلة

للأنواع الأخرى من الفرساء *Persea*
ثمار مشابهة لثمره الأفوكادو
وتستخدم بطريقة مماثلة.

المكونات الرئيسية

الأوراق واللحاء:

زيت طيار (ميثيل شافيكول، ألفا-
بينين)
قلافيونات
حموض التنيك

لب الثمرة:

بروتينات (حوالي 25%)
ثريبينات أحادية نصفية
فيتامينات A و B1 و B2

الأفعال الرئيسية

الأوراق واللحاء:

قابضة



فلل كافا
جنية دائمة الاخضرار
تتسلق إلى ارتفاع 3 أمتار
لها سوق لحية وأوراق
تشبه القلب

فُلُّلْ كافا كافا Kava Kava

Piper methysticum (Piperaceae)

فلل كافا عشبة ذات أهمية طقوسية وثقافية بين شعوب جزر المحيط الهادئ، الذين يستخدمونها في الاحتفالات الاجتماعية والاتصال بألهمهم. وتؤدي مزايا فلل كافا المهدئة والمنبهة إلى الانسجام والشَّمَق (النشوة) euphoria. وللعشبة سمعة قديمة كمقوية للجاء. له طعم حار عطري حريف يخدر الفم قليلاً.

- مقو
- يخفض التوتر
- مطهر بولي
- مسكن
- يحث على النوم

الأبحاث

■ **اللاكتونات** للاكتونات الكافا تأثير مخدّر للجهاز العصبي المركزي، وهي أيضاً مضادة للتشنج. وقد بينت الأبحاث أن الكاوايين، على وجه الخصوص، مركّن. وللاكتونات الكافا أيضاً تأثير مخدّر على بطانة الشببيات البولية للمثانة.

■ **مفرج للقلق** كشفت نتائج تجربة سريرية في ألمانيا نشرت سنة 1990 أن الكاوايين فعال مثل البنزوديازيبين في المساعدة في تفريج القلق.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **مقو مانور للجاء** يقدر فلل الكافا في جزر بحر الجنوب كمُسَمِّ مهديء ومنبه، وعندما يؤخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى حالة نشوة، وربما كان ذلك سبب اعتباره باهياً.

■ **مخدّر** بينت التجربة في جزر المحيط الهادئ وبين سكان أستراليا الأصليين أن له تأثيراً مخدراً إذا افترط في تناوله ما يؤدي إلى الذمول.

■ **مطهر** لفلل الكافا جفعول مطهر

تربة حصوية جيدة التصريف وموقع ظليل. يُجنى الجذر في أي وقت من السنة.

الأنواع ذات الصلة

فلل القديسين (*P. sanctum*) وثيق الصلة به وموطنه المكسيك. وهو يشبه فلل كافا في كثير من الوجوه، فهو يحتوي مثلاً على لاكتونات الكافا ويؤثر أخذه كمثبه ومن الأنواع ذات الصلة الأخرى التنبل betel والفلل كبير الورق matipo وحبّ العروس والفلل الأسود (*P. angustifolia*) peper و *P. nigrum* و *P. cubeba* و *berle*، ص 247-248.

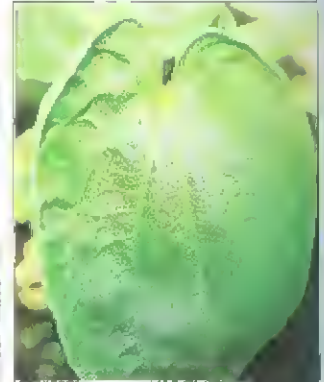
المكوّنات الرئيسية

■ راتينج يحتوي على لاكتونات الكافا. بما في ذلك الكاوايين

■ قلواني البيبريدين (بيبرميتيستيسين)

الأفعال الرئيسية

■ منبه



فلل كافا له أوراق كبيرة مستدقة يبلغ عرضها 25 سم. ويستخدم جذره طبياً لتفريج الألم.

المنبت والزراعة

فلل الكافا كرمة بولينيزية تنمو في أنحاء جزء المحيط الهادئ وتصل حتى هاواي شرقاً. يُزرع تجارياً في أجزاء من الولايات المتحدة وفي أستراليا. ويستتبت فلل الكافا من الأرائد runners في أواخر الشتاء أو أول الربيع ويُعمى عادة على أطر. يحتاج إلى

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تقنيات لا تتجاوز الجرعة اليومية بها لا يؤخذ لمدة تزيد على 4 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.

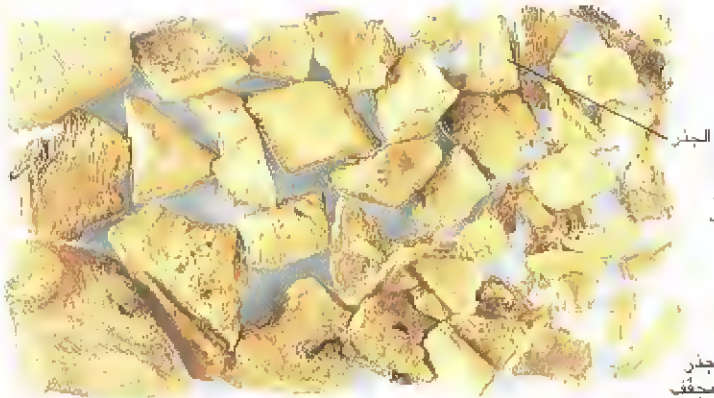


التقنيع (الإعداد، ص 290). لتخفيف العدوى البولية، وشرب 1/2 كوب مرتين يومياً

المصبغة (الإعداد، ص 291) مقوية لعلفة ومزجعية للكرب، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

الأجزاء المستخدمة

الجذر مفرّج للألم ومضاد للعدوى البولية.



يُمنح الجذر تقليدياً ويشعر بالنعاب

جذر مجفف



لسان الحمل
نباتة حولية تحمل 40 سم،
لها أوراق رفيعة وعناقيد
من الأزهار البيضاء إلى
بنية

عشبة مضادة للتسمم إن لنا الناتج عن تبيل لسان الحمل بالماء القدرة على امتصاص المواد السامة ضمن المعى الغليظ. ويؤخذ لسان الحمل عادة لخفض التسمم التلقائي (تطرد الذيفانات من الجسم مع البزور وقشور الثمر في البراز).

الاعتلالات الهضمية إن التأثير الملطف والوقائي الذي توفره البزور وقشور الثمر الغنية باللبا تقيد السيل المعدي المحوي بأكمله. ويؤخذ لسان الحمل لقروح المعدة والإثنا عشري وعسر الهضم الحمضي.

العداوي البولية يتمتد المفعول المطري للسان الحمل إلى السيل البولي. ففي الهند، يؤخذ نقيع من البزور (المرة الوحيدة التي يستخدم فيها هذا المستحضر) من أجل التهاب الإحليل urethritis.

الاستخدامات الخارجية عندما تنقع قشور الثمر في نقيع من آذريون الحقائق (Celandula officinalis) ص (69) يصنع منها لبخة للاستخدام الخارجي فيستخلص الائتهاب من الحبوب والدمامل والسواحم whitlows (الأورام المتقيحة لأطراف الأصابع).

الاستخدامات الذاتية

الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء الهيجية، ص 307
الإمساك، ص 317
صعوبة مرور البراز والبواسير، ص 302

الأبحاث

تنظيم وظيفة الأمعاء بينت التجارب السريرية في الولايات المتحدة والصين والسكندنافيا خلال الثمانينيات أن لسان الحمل مفعولاً مسهلاً ومضاداً للإسهال. وعلى غرار كثير من الأعشاب، يساعد في استعادة الوظيفة السوية لبعض من أعضاء الجسم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

ملين لسان الحمل معروف جيداً كملين. يوصف في الطب التقليدي فضلاً عن طب الأعشاب للإمساك، وبخاصة عندما تنتج الحالة من أمعاء مفرطة التوتر أو مفرطة الاسترخاء. وتحتوي البزور وقشور الثمر على مستويات عالية من الألياف (اللبا) وهي تتوسع فتصبح هلامية عندما تبتل بالماء، وهي، إذ تحافظ على محتوى عالٍ من الماء في المعى الغليظ. تزيد من حجم البراز وتسهل مروره.

مشكلات معوية أخرى لسان الحمل، خلافاً للتوقعات، علاج مفيد للإسهال. والعشبة أيضاً علاج فعال لكثير من المشكلات المعوية بما في ذلك متلازمة الأمعاء الهيجية، والتهاب القولون المبرحي وداء كرون Crohn (التهاب اللقائفي الناحي regional ileitis)، ويشيع استخدام لسان الحمل في الهند لعلاج الزحار dysentery.

تفريغ البواسير لسان الحمل عشبة قيمة للبواسير. تساعد في تليين البراز وخفض نهيج الوريد المتمدن.

لسان الحمل Psyllium, Flea Seed Plantago spp. (Plantaginaceae)

يوجد عدة أنواع من لسان الحمل، لسان الحمل البيضوي (*P. ovata*) وعشبة الجراغيث (*P. psyllium*) ولسان الحمل الهندي (*P. indica*). وهو يستخدم كملين مأمون وفعال منذ آلاف السنين في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ونظراً لصغر حجم بذور لسان الحمل وقشر ثمره الخارجي، فقد كان يخلط بينهما وبين الجراغيث. ومن هنا جاء اسم عشبة الجراغيث. له طعم لطيف وينفتح عندما يترطب ويصبح له قوام شبيه بالهلام في الفم.

الأنواع ذات الصلة

يوصف لسان الحمل الكبير (*P. major*، ص 249) للإسهال ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الصين كمدر للبول وللإسهال والخلل القصبية bronchial catarrh، ويعطى قشر الثمر المسحوق للتساقط في مراحل الحمل الأخيرة لتشجيع المجيء السوي للجنين (الرأس إلى أسفل في الرحم).



يؤزر لسان الحمل على نطاق واسع من أجل قشور ثمره وبزوره التي تستخدم علاجاً للمشكلات المعوية.

المكونات الرئيسية

لثا (أرابينوكسيلان)
زيت ثابت (2.5%) - لينولينيك
وحموض دهنية بلميتية وأوليية
بشكل أساسي
نشاء

الأنفعال الرئيسية

مطر
ملين
مضاد للإسهال

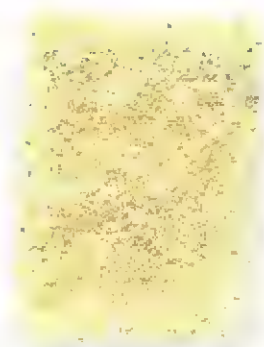
المنبث والزراعة

تنمو الأنواع الثلاثة التي تنتج لسان الحمل بأشكال شتى في جنوبي أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، وبخاصة في الهند، كما تزرع على نطاق واسع. تُستنتبت من البزور في الربيع وتطلب كثيراً من الشمس. وتُجنى البزور عندما تنضج في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة



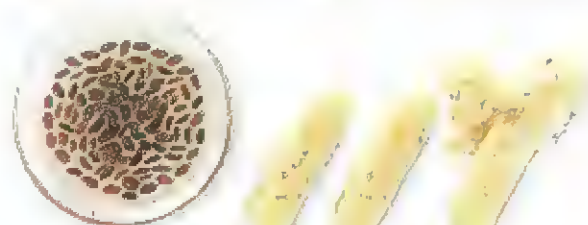
البزور يجب أن تنقع في الماء قبل استخدامها.



قشور الثمر تسحق عامة لاستخدامها في مستحضرات متنوعة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

فنيبيات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يشرب دائماً أكثر من الماء.



التعطيل البارد للإمساك، يُنقع 20 غ من البزور في 200 مل لمدة 10 ساعات. تؤخذ الجرعة كاملة ليلاً.

برشامات قشور الثمر المسحوقة (ص 291)، للبواسير، يؤخذ برشامة 2100 مغ 3 مرات يومياً.

اللبخة للحبات، يمزج 5 غ من قشور الثمر المسحوقة مع نقيع آذريون الحقائق لصنع عجينة كثيفة توضع (ص 294) 3 مرات يومياً.



البطباط المزهر
نباتة مشددة حولية
تعلو 10 أمتار، لها سوق
حمراء وأوراق خضراء
فلاتحة وأزهار بيضاء أو
أرجوانية

البَطْبَاطُ المَزْهَر، عَصَا الراعي المَزْهَرَة

He Shou Wu, Flowery Knotweed

Polygonum multiflorum (Polygonaceae)

عشبة مقوية صينية ذات مذاق مرّ وحلو، ويعتقد أن «الكي» qi (الطاقة الحيوية) تتركز في جذورها، لذا فإن أخذ هذه العشبة يعطي الجسم الحيوية. ولطالما اعتبرت العشبة مجددة للشباب تساعد في الحؤول دون الهرم وتعزز التعمير. ويرتبط بالبطباط المزهر كثير من التراث الشعبي، ويعتقد أن للجذور الكبيرة الأقدم عمراً قدرات عظيمة.

المكونات الرئيسية

- حمض الكريزوفانيك
- أنثراكينونات (إيمودين وريشون)
- ليسيتين

الأفعال الرئيسية

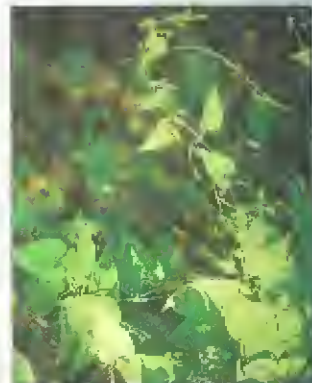
- مركّن لطيف
- مقو
- يغذي الدم

الأبحاث

- مستويات الكولسترول في تجارب أجريت على الحيوانات في الصين، تبين أن البطباط المزهر يخفض مستويات الكولسترول المرتفعة في الدم، كما بينت تجربة سريرية أن أكثر من 80% من المرضى المصابين بارتفاع الكولسترول في الدم تحسّنوا عند تناول مغلي الجذور.
- مستويات السكر في الدم كشفت الأبحاث الصينية أن البطباط المزهر يساعد في زيادة مستويات السكر في الدم.
- مقاومة العدوي بينت التجارب في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة على التصدي لعصية التدرن (السل)، ويعتقد أنه قد يساعد في علاج الملاريا.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقو صيني شهير رغم أن البطباط المزهر ليس العشبة المقوية الأولى المدرجة في طب الأعشاب الصيني (ذكرت لأول مرة في سنة 713 ميلادية)، فقد أصبح دون شك واحداً من أهمها وأوسعها استعمالاً. ويتناوله الملايين بانتظام في الشرق من أجل خصائصه المقوية والمجددة للشباب ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء على حد سواء.



البَطْبَاطُ المَزْهَر من أقدم الأعشاب المقوية الصينية يساعد في خفض مستويات الكولسترول في الدم.

المُنبِت والزراعة

البطباط المزهر موطنه وسط الصين وجنوبها، ويزرع في كل أنحاء المنطقة. يستتبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع أو من الفسائل في الصيف وتتلطب النبتة تربة جيدة التسميد وكثير من الحماية من الملقن الماطر. تقلم جذور الشتلات التي لها 3 إلى 4 سنوات من العمر وتجفف في الخريف، أما الجذور الأكبر حجماً وعمراً فتعود قيمتها الكبيرة أي خصائصها العلاجية، لكنها لا تتوفر على نطاق تجاري بشكل عام.

الأنواع ذات الصلة

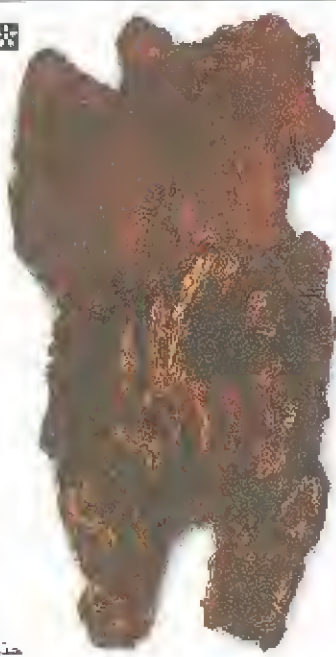
الأخارب (*P. bistorta*, ص 251)، إحدى أقوى الأعشاب القابضة قاطبة. والبطباط (*P. aviculare*, ص 251) يستخدمان في طب الأعشاب الأوروبي، وليس لهما الخصائص المقوية نفسها التي للبطباط المزهر. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم عصا الراعي المستدقة الورق (*P. cuspidatum*) لعلاج الإيباس (انقطاع الطمث).

الأجزاء المستخدمة

الجذر ذو قيمة عالية في الطب الصيني نظراً لخصائصه المقوية. يُقلم في الربيع.



جذر مجفف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

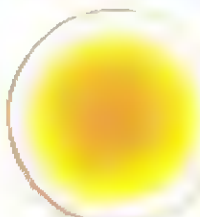
تغيبه يجب ألا يستخدم سوى الجذر المعذ في مآجر الأعشاب الطبية الصينية.



المغلي (إعدادها، ص 290). يؤخذ المغلي كمقو عام لمدة يومين



الأقراص، تؤخذ في الصين من أجل خصائصها المجددة للشباب.



الصبيغة (إعدادها، ص 291). لخفض مستويات الكولسترول في الدم، تؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.

● المسحوق يمكن إضافته إلى الطعام لتأثيره المقوي، يؤخذ 5 غ يومياً.

● الهرم قبل الأوان يوصف البطباط في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الهرم ageing قبل الأوان، بما في ذلك أبيضاض الشعر. ويوحى هذا الاستخدام بأن العشبة تدعم الجسم وتساعد في عمله بطريقة صحية متوازنة.

● الملاريا توصف هذه العشبة لعلاج الملاريا المزمنة عندما تمرّج في الغالب مع الجنشنج (*Panax ginseng*)، ص 116 وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60 واليوسفي (*Citrus reticulata*).

● علاج للكبد والكلبي يستخدم البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلبي، وهو أهم استخدام له في طب الأعشاب الصيني وتقويته عمل الكبد والكلبي، يساعد في تنقية الدم ويمكن «الكي» (الطاقة الحيوية) من الدوران بحرية في الجسم.

● مقو للأعصاب والدم يعطي البطباط المزهر في طب الأعشاب الصيني للأشخاص الذين لديهم أعراض مثل الدوام dizziness والضعف والخدر وتشوش الرؤية، التي تدل على أعصاب غير فعالة و«قصور الدم».



القلاع
نبته معمّرة واضحة تملأ
50 سم، لها أوراق بيضيّة
مستديّة وأزهار زرقاء إلى
أرجوانيّة أو غر نعليّة.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص دافئة
تساعد في إبراء الجروح.



رؤوسات أزهار
يجففة



أجزاء هوائية
غضّة

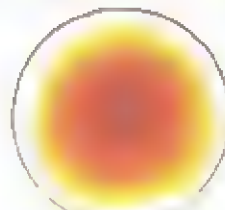


أجزاء هوائية يجففة

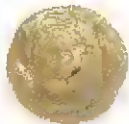
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المنقيح (الإعداد: ص 290). لانتهاپ
الحلق، يفرغ 3 مرات يوميًا.



الصبيغة (الإعداد: ص 291). لنزيف
اللثة، تضاف ملعقة صغيرة إلى 20
مل من الماء وتستخدم لغسول اللثمة.



المرهم (الإعداد: ص 294). يوضع على
الجروح والجوف والبراسير والدوالي.

اللبخة (الإعداد: ص 294). توضع على مناطق الوشي والجروح الثانوية.

الملتهبة. ويُعتقد أنها تترك «نار الكبد»
الناشئة عن ضعف الكبد، وهي توصف
للعدد الملتهبة والمتضخمة، وبخاصة
العقد اللامفاوية للرقبة. وتستخدم الآن
من أجل فرط ضغط الدم على ضوء
الأبحاث الحديثة.

بعض الممارسين مؤيدًا.
العلاج الصيني تؤخذ القلاع في
الصين لوحدها أو مع إخوان الحقائق
(*Chrysanthemum x morifolium*)، ص
(77) للحمى والصداع والدوام والدوار،
ولتلطيف وتهبئة العيون المتقرحة

Self-Heal, XU KU CAO القلاع

Prunella Vulgaris (Labiatae)

القلاع نبته أوروبية ذات تاريخ طويل كمبريء للجروح ومقو عام.
وأزهار القلاع، زوكو كاو، تعتبر دواء في طب الأعشاب الصيني. وليس
لتطبيقات العشبة في الصين علاقة بالاستعمال الأوروبي المأثور.
ففي الصين تستخدم الأزهار للحمى و«ضعف الكبد». وقبلما تُستخدم
القلاع في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر وهو يستحق مزيداً من
الأبحاث.

الأفعال الرئيسية

- ❖ تشفي الجروح
- ❖ قابضة
- ❖ توقف النزيف الداخلي
- ❖ تخفّض ضغط الدم باعتدال

الأبحاث

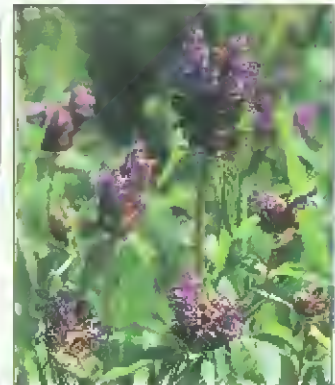
❖ ضغط الدم: تشير الدراسات في
الصين إلى أن للقلاع تأثير معتدل
موسع للشرايين، ما يساعد في خفض
ضغط الدم.

❖ مكافحة العدوى: كشفت الأبحاث
الصينية أن العشبة ذات مفعول معتدل
ضاداً (مضاد حيوي) لكثير من
المُمرضات، بما في ذلك أنواع الشيفلة
Shigella والإشريكية المعوية *E. coli*
التي يمكن أن تسبب سلالته التهاب
الأمعاء والعداوي البولية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ الاستخدامات المأثورة: تُستخدم
القلاع كعشبة للجروح منذ قرون. وهي
شرقا النزف وتسرع الإبراء. وقد كتب
جون جيرارد: «ليس هناك في العالم
عشبة أفضل للجروح من القلاع»
(1557). وقال العشاب الإيرلندي كيرغ
K'Eogh إن القلاع «تشفي كل الجروح
الداخلية والخارجية، وتزيل انسدادات
الكبد والمرارة. ومن ثم فهي مفيدة
لليرقان» (1735).

❖ المداواة الأوروبية المعاصرة
تستخدم القلاع أساساً كعشبة للجروح
ولم تعد تستخدم في طب الأعشاب
الأوروبي بمقدار ما كانت تستخدم في
الماضي. وتؤخذ أحياناً لخفض النزف
الداخلي. وسائل غرغرة لعلاج التهاب
الحلق. وتستخدم القلاع خارجياً لعلاج
تصريف المهبل والبواسير. ويعتبرها



أزهار القلاع التي تُفسه الحلق أوجت
باستخدامها لمشكلات الحلق في نظرية
مذهب التسوق-حيات (انظر ص 16).

المنبت والزراعة

القلاع موطنها أوروبا وآسيا. ويمكن أن
توجد في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء
العالم. تنبت في المروج وعلى جوانب
الطرق وتزدهر في الأماكن
المشمسة. تنتشر القلاع بالبذر الذاتي
أو عبر الجنور، وهي تُنثث بسهولة
ويمكن زراعتها من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذر. تُجمع أجزاءها الهوائية
في وسط الصيف عندما تزهر القبة.

الأنواع ذات الصلة

القلاع الكبير الزهر (*P. grandiflora*).
نوع وثيق الصلة ويعتقد أنه ذو
خصائص مماثلة.

المكونات الرئيسية

- ❖ تربينات ثلاثية خماسية الدورة
(تستند على الأورسوليك
والبيتولينيك وحموض الأوليانوليك)
- ❖ حموض التنيك
- ❖ فيتامينات B1 و C و K



الرهمانية
نباتة معمرة يصل
ارتفاعها إلى 30-60
سم، لها أوراق دبقية
وأزهار أرجوانية.

الرهمانية اللزجة Rehmannia

Rehmannia glutinosa (Scrophulariaceae)

الرهمانية اللزجة عشبة معوية صينية هامة، وهي تظهر في كثير من مستحضرات الأعشاب الطبية التقليدية ولها تاريخ قديم: فقد ذكرها غي هونغ Ge Hong، الطبيب والسياسي الصيني في القرن الرابع الميلادي، والرهمانية عشبة «التمعيم» ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد والكلى. وقد أثبتت الأبحاث استخداماتها الماثور وأظهرت أنها تحمي الكبد ومفيدة لالتهاب الكبد.

الأبحاث

❖ **علاج للكبد** بينت الأبحاث الصينية أن الرهمانية عشبة واقية للكبد هامة جداً، تحول دون تسمم الكبد وتلفه، وأظهرت التجارب السريرية في الصين أنها فعالة في علاج التهاب الكبد.

❖ **أبحاث أخرى** أشارت التجارب إلى أن الرهمانية تخفف ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة لالتهاب المفاصل الروماتيزمي.



الرهمانية أخذت اسمها الشعبي الغربي «القمية الصينية» من مظهرها.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ **الجذر النيء** والمسيق التحضير في طب الأعشاب الصيني، يسمى الجذر شينغ دي هوانغ عندما يؤكل نيئاً وشو دي هوانغ عندما يطبخ. والأول هو العلاج الأكثر شيوعاً، وكلاهما مقويان «لين» Yin (انظر ص 38)، لكن لكل منهما استخدامات علاجية مختلفة.

❖ **شينغ دي هوانغ** الجذر النيء «يبرد الدم» ويعطى للمساعدة في خفض درجة الحرارة في الغل الحادة والمزمنة. وتنعكس طبيعته المبردة في استعماله في مشاكل مثل العطش واحمرار اللسان الناتج عن «أنماط حرارية». ويفيد شينغ دي هوانغ في علاج الأشخاص ذوي الكبد الضعيف، ويستخدم بشكل خاص لعلاج التهاب الكبد وأحوال الكبد الأخرى.

❖ **شو دي هوانغ** يستخدم هذا المستحضر بشكل خاص في حالات فقر الدم و«عوز الدم» مثل النزيف الحيضي الحاد غير العادي. وهو مدقء لا مبرد ويعتبر مقوياً رئيسياً للكلى.

❖ **ضغط الدم** تستخدم الرهمانية لعلاج قرط ضغط الدم. واللافت أن شينغ دي هوانغ يرفع ضغط الدم في

المنبت والزراعة

تنمو الرهمانية اللزجة في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين. وبخاصة في مقاطعة هينان. ويمكن زراعة الرهمانية، وفي هذه الحالة تُستنبت من البذور التي تزرع في الخريف أو الربيع. ويجنى الجذر في الخريف بعد أن تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الرهمانية الصفراء *R. haca* في طب الأعشاب الصيني كمدد للبول.

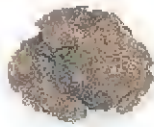
المكونات الرئيسية

- ❖ ستيرويدات نباتية (بيتا- ستيوستيرونول، ستيغماستيرونول)
- ❖ سكريات (مانيتول)
- ❖ رهمانين

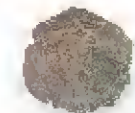
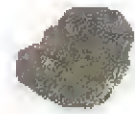
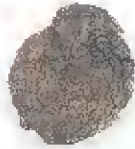
الأفعال الرئيسية

- ❖ مقوية
- ❖ مقوية للكلى
- ❖ تخفف ضغط الدم
- ❖ تحمي الكبد

الأجزاء المستخدمة



الجذر يقطع في الخريف، وهو ذو منفول واقٍ للكبد.

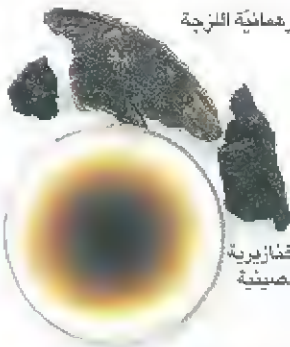


جذر مجفف

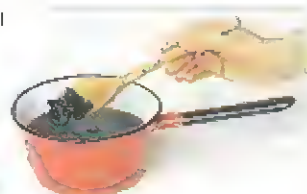
يمضغ الجذر نيئاً وهو ذو طعم قليل المرارة

جذر غش

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرهمانية اللزجة



الخنزيرية الصينية

شو دي هوانغ يغلى ببطء 15 غراماً من الجذر في 500 مل من عصير العنب لمدة 20 دقيقة. لفقد الدم وفقر الدم، يؤخذ 100 مل يومياً.

علاج يغلى 15 غراماً من الرهمانية اللزجة و 10 غرامات من الخنزيرية الصينية (انظر ص 290)، للحمى، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.

المعاصرون «مدقعة ومدقعة» toins، yang «القطن».

الاستخدامات الذاتية

- ❖ الاستقلاب والكبد الضعيفين، ص 319.
- ❖ الخفيف الحيضي الشديد، ص 315.

حين أن شو دي هوانغ له تأثير معاكس.

❖ **التمعيم** الرهمانية مقو تقليدي وقيم عند تقدم العمر ageing. وتعتبر مفيدة في منع الشيخوخة.

❖ **الصيغ الصينية** العشبة مكون في كثير من صيغ الأدوية العشبية، وأشهرها «حبة المكونات الثمانية» التي يعتبرها العشابون الصينيون



الراوند الكفي
نبات معمرة ذات جذور
غليظ تقطع أمتاراً لها
أوراق كبيرة راحية الشكل
وأزهار صغيرة.

الأجزاء المستخدمة

الجذور منه لطيف للشهية ويساعد في
تحسين الهضم.



جذور مجفف



جذور غص

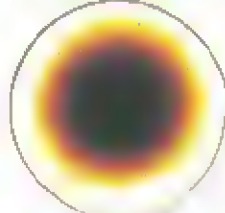
الجذور يحتوي على
الأنثراكينونات، وهي مواد
مسهلة، وعلى حموض الشيتيك،
وهي مواد قابضة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع، ولا يؤخذ أثناء الحيض أو عند
وجود ميل للتقرح أو حمى الكلى



للعملي (إعداد: ص 290)
لنوبة إمساك عرضية، يؤخذ
(100 مل كل مساء).



الصفحة (إعداد: ص 291)
لتنبيه الشهية، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء مرتين يومياً.

الأقراص (حدي الطرق الأكثر ملاءمة لأخذ العشبة، يؤخذ للإمساك العرضي).

العشبة على الحرق والحبوب
والجمرات، وهي مقوية ومنتجة لطيفة
لشهوة وغبول مفيد لقرحات الفم.

الاستخدام الذاتي

الإمساك، ص 307

وذلك مفيد لعلاج الإمساك عندما تكون
عضلات المعى الغليظ ضعيفة.

الإسهال الجرعة الصغيرة من الجذر
قابضة تفرج تهيج البطانة الداخلية
للمعوى ومن ثم تخفف الإسهال.

استخدامات أخرى يمكن وضع

الراوند الكفي Chinese Rhubarb *Rheum Palmatum* (Polygonaceae)

لطالما امتدح الراوند الكفي باعتباره أكثر المطهّرات فائدة في طب
الأعشاب، وهو مأمون حتى للأطفال الصغار نظراً لمفعوله اللطيف. وقد
استُخدم في الصين منذ أكثر من 2000 عام، وهو علاج فعال جداً للكثير
من المشكلات الهضمية. ومن المحير أنه ملين إذا أخذ بجرعات كبيرة،
لكنه ذو تأثير مُمسك عندما يؤخذ بكميات صغيرة. وللجذور طعم
قابض غير مستساغ.

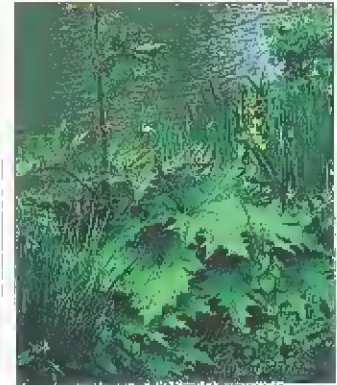
■ أو كسالات الكسبروم

الأفعال الرئيسية

- ملين
- مُمسك
- قابض
- يخفف ألم المعدة
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

■ **الأنثراكينونات وحموض الشيتيك**
القيمة الطبية للراوند الكفي كبيرة نظراً
للخصائص المهيجة والملينة والمطهرة
للأنثراكينونات، الجذور ملين قوي
عند تناوله بجرعات كبيرة. غير أن
مستويات حموض الشيتيك العالية
الموجودة في العشبة توازن المفعول
الملين، وقد تبين أن حموض الشيتيك
تكون مسيطرة عند تناوله بجرعات
صغيرة ما يعطي مفعولاً مُمسكاً.
■ **الخصائص المضادة للجراثيم**
تبين أن مغلي الجذر فعال ضد الجراثيم
العنقودية الذهبية *Staphylococcus aureus*
وهي جرثومة مُعدية تسبب
قرحات الفم والتهاب الجريبات
folliculitis (نوع من عدوى العددي
منطقة اللحية).



الراوند الكفي يفضل النمو قرب الماء.
وفي الصيف ينتج عناقيد من الأزهار

المنبت والزراعة

الراوند الكفي موطنه الصين والتبت
حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه
يزرع أيضاً في الغرب. ويوجد في
البرية ويزرع على نطاق واسع.
يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع أو
بالجذور في الربيع أو الخريف ويتطلب
موقعا مُشمساً وربة جيدة التصريف.
تقلع جذامير النبتة البالغة 6-10 أعوام
في الخريف بعد أن يتحول لون الساق
والأوراق إلى الأصفر.

الأنواع ذات الصلة

الراوند الهندي *R. tanguticum*
والراوند المخزني *R. officinale* لهما
استخدامات مماثلة للراوند الكفي *R. palmatum*.
وتعتبر هذه الأنواع الثلاثة
ذات مفعول أفضل من أنواع الراوند
الأخرى. والراوند الماكوف الذي يؤكل
هو الراوند الذكر *R. rhaponticum*.

المكونات الرئيسية

- أنثراكينونات (نحو 3-5%)، رايبين،
- ألو-إيمودين، إيمودين
- فلافونيات (كاثيكين)
- حموض الفينوليك
- حموض الشيتيك (5-10%)

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **التاريخ** ذكر الراوند الكفي لأول
مرة في كتاب «المواد الطبية» *Materva Medica*
الصيني الكلاسيكي في القرن
الأول، ويُزرع في الغرب منذ سنة
1732. وهو من الأعشاب القليلة نسبياً
التي لا تزال تستخدم اليوم في الطب
التقليدي وطب الأعشاب. وقد أدرج في
دستور الأدوية البريطاني لعام 1988.
■ **الإمساك** تمزج جرعة كبيرة من
الراوند الكفي مع الأعشاب الماردة
للأرياح وتؤخذ مليناً يساعد في تنظيف
القولون دون التسبب بمغص شديد.



إكليل الجبل
جنية دائمة الخضرة فريدة
العمار ذليل مترين، لها
أوراق رفيعة خضراء
غامقة تشبه أوراق
الصنوبر

إكليل الجبل. حصى البان Rosemary

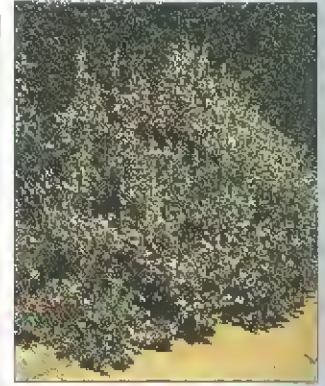
Rosemarinus officinalis (Labiatae)

إكليل الجبل عشبة معروفة وتحظى بتقدير كبير، موطنها جنوب أوروبا. وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها، ولا تزال تحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان، الذين يوشكون على إجراء امتحانات. وإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنشطة، تضيف على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المميزة.

طارد للريح

الأبحاث

● الروزميريسين يثبت الأبحاث أن الروزميريسين منبه ومسكن.
● الزيت الطيار يقاتل محتوى الزيت داخل النبتة، وهو مسكن ومنبه، وبخاصة عند وضعه على الجلد.
● أبحاث أخرى ينتج تأثير إكليل الجبل المضاد للالتهاب عن حموض إكليل الجبل والفلافونيات بشكل أساسي، وتقوي الفلافونيات أيضاً الشعيرات الدموية، وللمنبة ككل خصائص مرة وقابضة.



إكليل الجبل كان رمزاً للوفاء بين العشاق نظراً لقدرته على تحسين الذاكرة

المنبت والزراعة

إكليل الجبل موطنه البحر الأبيض المتوسط وينمو لوجده في كثير من أنحاء جنوبي أوروبا ويؤزرع في كل أنحاء العالم، يستنبط من البذور أو الفسائل في الربيع ويفضل المناخ الدافئ المعتدل الجفاف والموقع السحيق. تجمع الأغصان أثناء الصيف بعد الإزهار وتجفف في الظل.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (2-1%) يحترق على الفورينول والكافيين والكافور والسينيول
- فلافونيات (أبيجينين، ديوسمين)
- حموض التانيك
- حمض الروزمارينيك
- ثنائي التربينات (بيكروسالفين)
- روزميريسين

الأفعال الرئيسية

- مقو
- منبه
- قابض
- معصب
- مضاد للالتهاب

الأجزاء المستخدمة

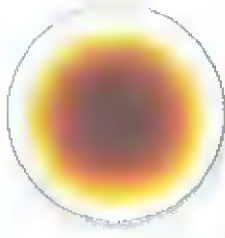
الأوراق تجمع في الصيف وتستخدم في المستحضرات أو تقطر من أجل زيتها.



أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصيغة (لإعدادها، ص 291) مقو ممتاز للكر، يؤخذ 2 مل مرتين يومين مع الماء.



الزيت العطري لتحسين التركيز، تحرق عدة قطرات في محرقة للزيت (لإعدادها، انظر ص 296).

التقيع (لإعدادها، ص 290)، لتطريح الصداع، يؤخذ 50 مل كل 3 ساعات، يترك التقيع على فروة الرأس لتحسين نمو الشعر.

فيكون له تأثير منعش.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- التوتر السابق للحيض، ص 315
- الشقيقة، ص 309
- العضلات المتعبة المؤلمة، ص 312

إلى المعتدل.

استخدامات أخرى عندما يوضع

إكليل الجبل كدهون أو زيت عطري مجفف، يهدئ الألم والعضلات الروماتية، يضاف المغلي إلى التقيع أو الزيت العطري إلى ماء الاستحمام

الحَمَاضُ المَفْتُول Yellow Dock, Curled Dock

Rumex crispus (Polygonaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الحَمَاضُ المَفْتُول
نباتٌ معنّرة تعلو 30
سم إلى 1.9 متر، لها
أوراقٌ رشيّة يبلغ
طولها 25 سم.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف

بنيّة الجذر الصفراء وبزيل
المعوم.

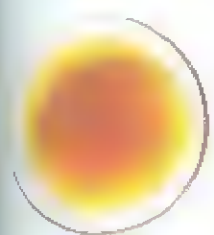
الجذر ملينٌ لطيف لكن فعال
يساعد في إزالة السموم من
الجسم.

المستحضرات الرئيسية وإستخداماتها

تشبه لا يؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.



المغليّ (الإعداد: ص 290)
مفيد للإمساك القصير الأمد،
يؤخذ 100 مل يومياً.



الصيغة (الإعداد: ص 291) علاج
منقلب لحالات الجلد، اللّحم، يؤخذ
مل مع الماء مرتين يومياً.



جذر غصن

نفل
المروج

علاج الحبوب، يصنع مغليّ (ص 290)
بكميات متساوية من الحَمَاضُ المَفْتُول
والأرقطيون وجذر نفل المروج الأحمر.
يشرب 1/2 كوب يومياً.

التهاب المفصل، وبخاصة النُصَال
العظميّ osteoarthritis.

الاستخدامات الدّائية

الإمساك، ص 307
طفح القُرَص، ص 303

واسعة من الحالات الناتجة عن ارتفاع
مستوى السموم في الجسم وتشمل
هذه حالات الجلد مثل الغُدّ والحبوب
والإكزيمة والصداف psoriasis فضلاً
عن كسل الهضم والإمساك والعدوى
الفطرية المشكلات الرثيئة ومشكلات

هذه العشبة، على غرار أنواع الحَمَاضُ الأخرى، ذات خصائص تنظيفية
هامة. وهي ليست مليئة مشهورة بقدر الراوند الكفّي (*Rheum
palmatum*، ص 124). لكن تأثيرها اللطيف الأقل حدة على الأمعاء
يجعلها مفيدة بوجه خاص للإمساك الخفيف. ولجذرها مذاق قليل
المرارة وهو القسم الوحيد المستخدم طبياً. وفي الماضي، كانت الأوراق
تؤكل كمقوّ ربيعي.

الأفعال الرئيسية

- ملين لطيف
- ينيّ تدفق المرارة
- منظف

الأبحاث

■ **الانتراكينونات** لم تُجرِ أبحاث
مستنظمة على الحَمَاضُ المَفْتُول، لكن
خصائصه المليّنة والمنظّفة تُعزّي إلى
الانتراكينونات إلى جذر كبير، فهذه
المكونات مُسهلة، وعند أخذها بجرع
عالية تُفرّغ القولون. وهذا المفعول
مماثل لمفعول الراوند الكفّي، لكنه
الطف.

■ **الأوكسالات** كانت أوراق الحَمَاضُ
المَفْتُول تستخدم مقوياً ربيعياً، لكن
الأبحاث بيّنت أنها تحتوي على كميات
كبيرة من الأوكسالات التي يمكن أن
تسبب حصى الكلى والتقرّح عند
أخذها بجرع كبيرة (غير أن مستوى
الأوكسالات في الجذر مأمون).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **التأثير الملين** إن مفعول النبتة
الملين اللطيف يجعلها علاجاً هاماً في
حالات الإمساك المعتدل. ويتعرّز هذا
المفعول إذا ازداد المحتوى اللبني في
النظام الغذائي، ويتبني القولون، يزال
البراز بفعالية أكبر وتُخفض إعادة
امتصاص الليفاتان.

■ **منبه للصفرء** يُعتقد أن الحَمَاضُ
المَفْتُول يحسّن تدفق الصفراء. ما
يساهم أيضاً في مفعوله المزيل
للسموم (تزال الفضلات عبر قنوات
الصفراء).

■ **عشبة منظّفة** تُمزج عموماً مع
الحَمَاضُ المَفْتُول أعشاب أخرى منظّفة
ومزيلة للسموم، مثل الأرقطيون
(*Arctium lappa*، ص 62)
والطَرَحْشَقُون (*Taraxacum
officinale*، ص 140)، لعلاج مجموعة



الحَمَاضُ المَفْتُول يحمل سنابل من
الثمار الحمراء الخشبية الصغيرة في
الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو الحَمَاضُ المَفْتُول في البرية في
أقاليم متعددة من العالم، وموطنه
أوروبا وآسيا ويزدهر في الأراضي
البور والمُحْدَرَات والخنادق، يُقْلَع
الجذر في الخريف ويُقْلَع ويُجف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أنواع كثيرة من الحَمَاضُ ذات
مفعول مماثل، مثل الحَمَاضُ العريض
الورق (*R. obtusifolius*)، وبعض
الحَمَاضُ الزراعي، مثل الحَمَاضُ
الصغير الورق (*R. acetosella*)، ص
262) يُستخدم أيضاً بطريقة مماثلة
للحَمَاضُ المَفْتُول. ولعلها استخدمت
فصيلة الحَمَاضُ كُمسُول: وقد وصف
نيكولاس كُليبِر Culpeper
(1616-1654) الحَمَاضُ الجبلي بقوله
، يصرف الصفراء والبلمغ بلطف
وأمان.

المكونات الرئيسية

- أنتراكينونات (حتى 4%)، نيبيدين،
إيمودين، كريسافانول
- حموض التَنَك
- أوكسالات
- زيت طيار

السَّبَالُ الْمَكْسِيكِيُّ. السَّبَالُ الْمَنْشَارِيُّ Saw Palmetto *Sabal serrulata* syn. *Serenoa serrulata* (Palmaceae)

السبال المكسيكي
نخلة صغيرة تملأ
أثمار. تحمل مراوح من
الأوراق الصفراء
المخضرة وأزهار عاجية



الأجزاء المستخدمة



عنبات غضة

العنبات نكهة
فاثيليا على بشرى

العنبات ذات خصائص مقوية ومدرّة
للبول. وهي علاج أميركي شمالي مألوف
لكثير من الشكاوي.

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع (لإعداده، ص 290) مدرّ
للبول. للبروستات المتضخمة،
يؤخذ كوب واحد يومياً

سبال
المكسيكي

كُثَبَات الحقل

سوس

علاج يُصنع نقيع (انظر ص 290)
بملعقتين صغيرتين من السبال المكسيكي
وملعقتين صغيرتين من كُثَبَات الحقل
وملعقة صغيرة من السوس و 200 مل من
الماء. يؤخذ 100 مل كمقو مرتين يومياً.

الصيغة (لإعدادها، ص 291)
يمكن تناولها كمقو طويلاً
من أجل الضعف، يؤخذ كوب
واحد مع الماء يومياً.

والكوبية المشجرة (*Hydrangea*
arborescens، ص 219) في علاج
عدوى البروستات.

الاستخدام الذاتي

العنبات والإنزبال المبكر، ص 316

يقوّي علق المثانة ويُمكنه خفض حجم
غدد البروستات المتضخمة. ويستخدم
بشكل رئيسي كمدرّ للبول لتحسين
تدفق البول وكمنظّر عند التهاب المثانة
ويندمج بشكل جيد مع كُثَبَات الحقل
(*Equisetum arvense*، ص 202)

كان سكان أميركا الشمالية الأصليون والحيوانات يأكلون عنبات السبال
المكسيكي. وتقول الأسطورة إن المستوطنين الأوروبيين جربوا العنبات
وعزوا إليها خصائص دوائية بعد أن رأوا الحيوانات تنمو وتسمّن. وكان
لب الشفرة يستخدم مقوياً منذ القرن التاسع عشر. ويستخدم اليوم
للمساعدة في حالة الضعف ومشكلات السبيل البولي ولتقليل غدد
البروستات المتضخمة.

متعدّدات السكريد
حموض التثبيك

الأفعال الرئيسية

مقو
مدرّ للبول
مرتكز
إبتنائي
مولد للإستروجين

الأبحاث

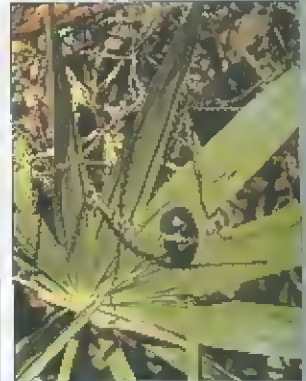
الحاجة إلى البحث الأبحاث
المجراة على السبال المكسيكي قليلة
رغم إمكاناته كعلاج لغدة البروستات
المتضخمة ومفعوله الإبتنائي anabolic
(انظر أدناه). وباحتمال وجود مكونات
ستيرويدية ومفعول ظاهر مولد
للإستروجين، يُمكن أن يكون للسبال
المكسيكي مفعول هرموني هام. ويجب
أن يُبحث ذلك بعمق.

الاستخدامات المأثورة والحالية

المفعول الإبتنائي السبال
المكسيكي مقو وهو من العلاجات
الغربية القليلة التي تعتبر إبتنائية. فهو
يقوّي نسيج الجسم ويحدّث على زيادة
الوزن. ويُعطى لب الشفرة أو صيغتها
للذين يعانون من أمراض الضمور
والضعف العام وقصور النمو.

الاضطرابات الهرمونية رغم أنّه
يعتبر عامّة ثبته رجالية، فهو علاج
عشبي مفيد أيضاً للنساء بالنظر إلى
عمله المحتمل في زيادة الإستروجين.
ويرصف للعدانة impotence وانخفاض
الباعث الجنسي أو غيابها وضمور
الخصيتين عند الرجال. ويُعطى للنساء
لتثبيته تكبير الثديين.

علاج بؤلي لقد منح السبال
المكسيكي لقب «القحطال النباتي»، لأنه



السبال المكسيكي له عنبات أرجوانية
غامقة إلى سوداء تنمو في مركز الأوراق
المروحية.

المنبت والزراعة

السبال المكسيكي نبتة محلية في أميركا
الشمالية ويمكن أن ينمو في الكثبان
الرطبة على سواحل الأطلسي
والكاريببي من كارولينا الجنوبية إلى
تكساس. يستنبت من البذور في الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التصريف وكثير
من الشمس. تجنى العنبات عند
نضجها في الخريف ثم تجفف، وغالباً
عائزاً بزورها.

الأنواع ذات الصلة

استخدم شعب المايا في أميركا
الوسطى جذور أو أوراق سبال المايا
(*S. jupia*) كعلاج للزحار وآلم البطن.
واستخدم شعب الهوما Houma الذي
عاش أيضاً في أميركا الوسطى، الجذور
المسحوقة لسبال آدمسون
(*S. adamsii*) كدهون للعينين.

المكوّنات الرئيسية

زيت طيار (20-30%)
زيت ثابت
صابونين ستيرويدي



الصفصاف الأبيض
شجرة معبلة تملو 25 متراً،
لها أوراق خضراء مستديرة
وأزهار مثلية في الصيف.

الصفصاف الأبيض White Willow *Salix alba* (Salicaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

استخدم الصفصاف الأبيض والأنواع الوثيقة الصلة به منذ آلاف السنين في أوروبا وإفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية لتفريج ألم المفاصل وعلاج الحمى. وهو يستحق شهرته باعتباره المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك (سلف الأسبرين). وقد اقترح دسكوريدس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي، تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء ينزع عن الأغصان
الخشبية ويستخدم نضجاً أو
مجففاً.



اللحاء رمادي
غامق وعميق
التشققات



لحاء مجفف

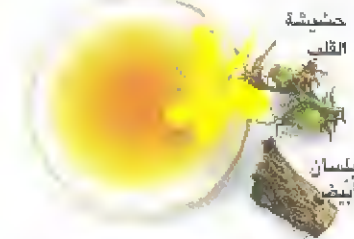
لحاء غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنتجها يجب تجفيفه عند وجود رطوبة تجاه الأسبرين.



الصبغة (الإعدادها، انظر
ص 291). للروماتيزم، يؤخذ
1.5 ل مع الماء 3 مرات
يوميًا



علاج يصنع مغلي (انظر ص 290) من 10 غ
من كل من الصفصاف الأبيض وحشيشة
القلب والبلسان الأبيض. للعضلات المؤلمة،
يشرب كوب واحد مرتين يوميًا.

حشيشة
القلب
البلسان
الأبيض

الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى.
تؤخذ لالتهاب المفصل.

المغلي (الإعدادها ص 290). للمفاصل المؤلمة والعضلات الروماتيزمية المؤلمة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يوميًا.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الظهر الناتج عن التهاب
المفاصل، ص 313.
- الرثية والمفاصل الملتهبة، ص 313.
- شبات الحرارة والتعرق الليلي،
ص 316.

الأبيض لتدبير الحمى المرتفعة. ويمكن
أن يستخدم أيضاً لشكين الصداع والم
الرأس.

■ الإيباس يُساعد الصفصاف عن
طريق خفض التعرق في حالات هبات
الحرارة hot flushing والتعرق الليلي

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مركن
- يخفف الحمى
- مضاد للروماتيزم (الروماتيزم)
- قابض

الأبحاث

■ حمض الساليسيليك والأسبرين
لم تجر أبحاث كثيرة على الصفصاف
الأبيض ككل، لكن حمض الساليسيليك،
مكونة الفعالة الرئيسية، عزل لأول مرة
في سنة 1838. وكان سلف الأسبرين،
وهو عقار كيميائي أنتج لأول مرة سنة
1899. ولحمض الساليسيليك كثير من
الأفعال المركبة والمضادة للالتهاب
نفسها التي للأسبرين. فهو يكبت إنتاج
البروستاغلاندينات ويفرّج الألم
ويطعم الحمى. وخلافاً للأسبرين، لا
يرقق الدم ولا يهيج بطانة المعدة (وهو
عارض جانبي شائع للأسبرين).

الاستخدامات المتأثرة والحالية

■ الاستخدامات السابقة
الصفصاف الأبيض قابض وكان
يستخدم سابقاً لوقف النزيف الداخلي.
وقد نصح نيكولاس كلبيير (1652) في
كتابه بأن يمزج رماد اللحاء المحروق
مع الخل لإزالة الثآليل والمسامير
والزوائد اللحمية.

■ علاج للمفاصل الصفصاف
الأبيض علاج ممتاز لألم التهاب
المفصل والألم الروماتيزمي الذي
يصيب الظهر والمفاصل مثل الركبتين
والوركين، ويستخدم مترافقاً مع
أعشاب أخرى وتغييرات في النظام
الغذائي لتفريج التهابات والأورام
وتجسين الحركة في المفاصل المؤلمة
والصارية. ورغم أن الأدوية التقليدية
المستندة إلى الأسبرين ذات مفعول
أقوى، فقد يكون لها عوارض جانبية
غير مرغوب فيها.

■ الحمى والألم يؤخذ الصفصاف



الصفصاف الأبيض يستخدم في
بريطانيا لصنع مضارب الكريكيت.
واللحاء خصائص مضادة للالتهاب.

المهنت والزراعة

الصفصاف الأبيض موطنه كثير من
أنحاء أوروبا، ويوجد أيضاً في أمريكا
الشمالية وآسيا ويكثر في المناطق
الرطبة، مثل ضفاف الأنهار. يستنبط
من الفسائل شبه الناضجة في الصيف
أو من الفسائل الخشبية في الشتاء.
وتقطع أغصان الشجرة بشكل متكرر
ويؤخذ اللحاء عن أغصان الأشجار
بعمر 2-3 سنوات في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الصفصاف مثل
الصفصاف القصيم (*S. fragilis*)
تستخدم بشكل متبادل مع الصفصاف
الأبيض. ويستخدم الصفصاف القمي
الورق (*S. acmophylla*) في شبه القارة
الهندية كعلاج للحميات. وفي طب
الأعشاب الأميركي الشمالي، يستخدم
الصفصاف الأسود (*S. nigra*) كمخمد
جنسي.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات الفينوليك (حتى 11%)
- حمض الساليسيليك
- فلاونويدات
- حموض التنيك (حتى 20%)



القُوَيْسَة الحمراء
نبته معمرة قوية تملأ 80
سم، لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الأرجوانية

الأجزاء المستخدمة

الجذر علاج صيني
قديم لاضطرابات
دوران الدم.



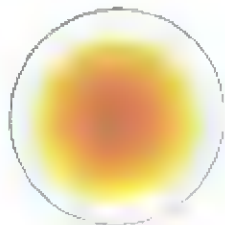
جذر مجفف مقطع



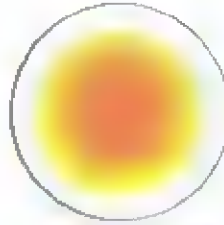
جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تطبيقات للمشكلات الدورانية أو القلبية الخطيرة. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. يمكن أن تتسبب الصبغة بحدوث أفعال هسية وجلدية. ويجب تجنبها أثناء الحمل.



الصبغة يستخدمها
العشاقيون لعلاج الذبحة
والمشكلات الدورانية
الأخرى.



المغلي (لإعادة 290).
لدورات الحيض المؤلمة،
يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات على
الأكثر يومياً.

خصائص القُوَيْسَة الحمراء المركبة.

■ عشبة مبردة القويسة الحمراء
علاج ملطف يستخدم لإزالة «فرط
الحرارة»، وبخاصة في القلب والكبد.
ويمكن أيضاً أن تلطف مشكلات الجلد
الالتهابية مثل الحراجات والحبوب
والقروح.

الاستخدام الذاتي
■ الخفقان، ص 302

■ الاحتقان الدوراني تستخدم
القُوَيْسَة الحمراء تقليدياً لعلاج الحالات
التي يسببها ركود الدم، وبخاصة تلك
التي تؤثر على البطن السفلي مثل غياب
دورة الحيض أو دورات الحيض
المؤلمة والليفانيات Fibroids.

■ مركبة يساعد مفعول القويسة
الحمراء المركبة في تهدئة الأعصاب، لذا
يساعد في علاج الذبحة angina، وهي
حالة تزداد سوءاً بالقلق، ويقيد أيضاً
الخفقان والأرق والهيجانية من

Dan Shen, Red Sage القُوَيْسَة الحمراء Salvia miltiorrhiza (Labiatae)

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة صحة استخدام القُوَيْسَة الحمراء
لمشكلات القلب ودوران الدم. وتجد في «تحفة المزارع الإلهية»
The Divine Husbandman's Classic، وهو أقدم نصوص الأعشاب
الطبية الصينية قاطبة، القُوَيْسَة الحمراء مدرجة كعشبة «تنشط الدم» ولا
يزال تستخدم كعلاج لدوران الدم. وتؤخذ بشكل خاص لألم الحيض
والحالات الأخرى الناتجة عن الاحتقان الدوراني.

الأفعال الرئيسية

- مقوية لدوران الدم
- توسع الأوعية الدموية
- مركبة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

■ التانشينونات جرت أبحاث
واسعة على القُوَيْسَة الحمراء في
الصين وتبين أن للتانشينونات تأثير
عصبي على دوران الدم التاجي فتخفض
عوارض الذبحة وتحسن وظيفة القلب.
■ النوبة القلبية العشبة يأكملها (لا
المكونات المعزولة فحسب) تستخدم
في الصين لمساعدة المرضى الذين
يتعافون من النوبة القلبية. ويبدو أنها
تدعم وظيفة القلب في هذا الوقت
الحرج. غير أن التجارب السريرية بينت
أن القُوَيْسَة تكون ذات فعالية أكبر عندما
تؤخذ للوقاية لا للعلاج بعد وقوع
النوبة.

■ أبحاث أخرى القُوَيْسَة الحمراء
معروفة بأنها تكثت مفعول عصية
السل.



القُوَيْسَة الحمراء منه هام لدوران الدم.
تباع في أسواق الأعشاب الطبية في
الصين وتستخدم في الصيغ الدوائية.

المنبت والزراعة

القُوَيْسَة الحمراء موطنها الصين وتزرع
الآن في شمال شرقي الصين ووسط
منغوليا. تتطلب تربة رملية رطبة
وتسكنبت بتقسيم الجذر في الربيع.
يجنى الجذر من أواخر الخريف حتى
أوائل الربيع.

الأنواع ذات الصلة

القُوَيْسَة المخزنية (S. officinalis)، ص
(130) نوع وثيق الصلة، لكنه يستخدم
لمجموعة مختلفة تماماً من المشكلات
الطبية. وفي المكسيك، يستخدم نوع
منها (القُوَيْسَة الإلهية S. divinorum)
كمهلوس.

المكونات الرئيسية

- تانشينونات
- تانشينول
- سالتيفول
- فيتامين E
- زيت طيار

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ منه لدوران الدم قدر الصينيون
القويسة الحمراء منذ آلاف السنين
كمثبة لدوران الدم. وهي على غرار
الزعور (Crataegus oxyacantha، ص
86)، علاج فعال وآمن لكثير من
مشكلات دوران الدم. وتفيد على وجه
الخصوص دوران الدم التاجي وتفتح
الشرايين وتحسن جريان الدم إلى
القلب، لذا تساعد في علاج مرضى
القلب التاجي. ورغم أن القويسة
الحمراء لا تخفض ضغط الدم، فإنها
ترخي الأوعية الدموية وتحسن دوران
الدم الجسم بأكمله.



المريمية عشبة دائمة الخضرة تملأ 80 سم، لها سوق مربعة وأوراق خضراء رمادية أو أرجوانية عذبة.

القُوَيْسَةُ المَخْزِنِيَّةُ. المَرِيَمِيَّةُ. القَصْعِين Sage *Salvia officinalis* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

إن اسم المريمية النباتي دليل على أهميتها الطبية: واسمها *Salvia* مشتق من *Salvare* اللاتينية، أي «يعالج». وثمة مثل من القرون الوسطى يردّد ذلك: «لم يموت المرء وفي حديقته تنبت المريمية». والمريمية اليوم علاج ممتاز لالتهاب الحلق واضطراب الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقوّم منبه باعتماد. لها مذاق دافئ قليلاً من وقابض بشكل ملحوظ.



المريمية معروفة كعشبة للطهي، لكنها ذات أهمية علاجية عظيمة أيضاً.

عطرية
طاردة للريح
موكدة للإستروجين
تخفّض التعرّق
مقوية

الأبحاث

الفوجون بيّنت الأبحاث أن الثوجون الموجود في الزيت الطيار مطهر قوي وطاردة للريح، كما أنه موكدة للإستروجين، وهو المسؤول جزئياً عن تأثير المريمية الهرموني، لا سيما في خفض إنتاج حليب الثديين. والثوجون سام إذا أخذ بفرط.

الأبحاث الأخرى حمض

الروزميرينيك، وهو من الفينولات، معروف بأنه مضاد قوي للالتهابات، في حين أن الزيت الطيار، ككل، يفرّج التشنجات العضلية، وهو مضاد للجراثيم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

مطهر وقابض إن اجتماع أفعال التطهير والإرخاء والقبض في المريمية يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب الحلق تقريباً، وتستخدم على نطاق واسع في سوائل الغرغرة، كما تستخدم أيضاً لقروح الفم وتقرّح اللثة. ولأن المريمية قابضة فهي مفيدة للإسهال المعتدل.

مقوية المريمية مقو ومثبة

هضمي، وفي الطب الصيني تعتبر مقوية، للين *vin* (انظر ص 38-39) ولها شهرة جديرة بها كمقوية للأعصاب وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتنبيهه.

معدّبة للهرمونات المريمية علاج

قيم لدورات الحيض غير المنتظمة والهزيلة إذ تحث على تدفق دم الحيض، ورغم أن عملها الهرموني غير مفهوم بشكل تام، لا يوجد شك في أنها تخفّض التعرّق، وهو بالإضافة إلى تأثيري

الأجزاء المستخدمة

أوراق غضة

الأوراق لها خصائص مطهرة وقابضة قيمة.

المريمية الأرجوانية (*S. officinalis purpureascent*) هي الصّرب المفضّل برانياً



أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنجيه لا يؤخذ جرعات عشية أثناء الحمل أو للنساء بالصرع.

التفقيح (لإعداده، ص 290). يستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق 3 مرات يومياً على الأكثر.



أوراق المريمية الغضة علاج إسهال أولي مفيدة. تفرّك على العضات والسعات.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291) مقوية خصية يؤخذ 2 مل مع الماء مرتين يومياً.



العشبية الخاصة بهذه الشكوى.

الاستخدامات الذاتية

الإسهال، ص 307.

التهاب الحلق، ص 311.

العضات والسعات، ص 306.

قروح الفم، ص 306.

حيات الحرارة والتعرّق الليلي، ص 316.

التقوية وتوليد الإستروجين، يجعل منها علاجاً ممتازاً للإياس. فلا يخفّض حيات الحرارة فحسب، وإنما يساعد الجسم في التكيف مع التغيرات الهرمونية الحاصلة.

علاج للربو تُستخدم المريمية تقليدياً لعلاج الربو ولا تزال أوراقها المجففة تدخل في خلطات الشعبين

المكوّنات الرئيسية

زيت طيار (ثوجون، نحو 50%)

مواد الديتربين المرّة

فلافونيات

حموض الفينوليك

حموض الثنيليك

الأفعال الرئيسية

قابضة

مطهرة



البيلسان الأسود
شجرة محبة تلو 10
أمتار، لها أوراق بيضوية
وأزهار تشدية اللون
وعنايت زرقاء مسودة.

البيلسان الأسود، الخمان الكبير *Elder Sambucus nigra (Caprifoliaceae)*

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تخفف الحصى

أجزاء علوية مزهرة غضة

عنايت مجففة

الأجزاء العلوية المزهرة
تخفف الحصى وتساعد
السعال والزكام والإنفلونزا.

العنايت مغذية ويمكن استخدامها
كعنايت معتدل.

تحتوي
العنايت على
الفيتامين A و C.

أجزاء علوية مجففة

عنايت غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الرهميم (الكريم)
المصنوع من القمم
المزهرة (انظر ص 295)،
يوضع بسخاء على
الجلد الفشيف.

تقنع القمم المزهرة
(لإعدادها، انظر ص 294)،
للزكام، يشرب كوب
واحد 3 مرات يومياً.

صبغة القمم المزهرة
(لإعدادها، انظر ص 294)،
لحصى الكلى، تؤخذ ملعقة
صغيرة مع الماء 4-7 مرات
يومياً.

مغلي العنايت (لإعدادها، ص 290)، لألام الرثية، يؤخذ 100 م 3 مرات يومياً.

يرتبط البيلسان الأسود بالفولكلور أكثر من أي نبتة أوروبية أخرى، ربما باستثناء اليبروج المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230). وكان قطع أغصان البيلسان الأسود يُعتبر خطراً في ريف إنكلترا إذ كان يُعتقد أن نَم البيلسان تسكته، ولتجنب لعنتها، كان قاطعو الأخشاب يتلون الشعر استرضاء. والبيلسان الأسود علاج للإنفلونزا والرشح وحالات الصدر.

مدر للبول
مضاد للالتهاب

الأبحاث

نقص الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن الأزهار تخفف الالتهاب، لكن البيلسان الأسود تفتقر إلى الأبحاث بشكل عام، تأثيرها المعرق معروف لكنه غير مفهوم بشكل تام.

الاستخدامات المأثورة والحالية

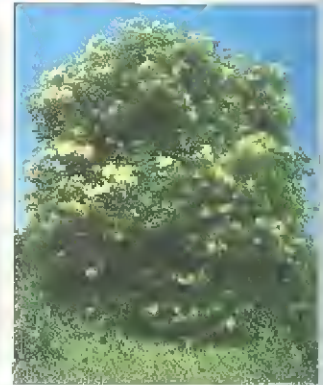
السعال والزكام القمم المزهرة مثالية للسعال والزكام والإنفلونزا، التقنع مرغ و ينتج تعرقاً معتدلاً يساعد في خفض الحمى.

التزلة والأرجيات تقوي القمم المزهرة البشائات المخاطية للأنف والحنك فتزيد مقاومتها للعدوى، وتوصف القمم للتزلة وعدوى الأذن والأرجيات وداء المبيضات candidiasis، ويمكن أن يساعد تقنع الأجزاء العليا المزهرة وأغصان أخرى في خفض حدة نوبات حمى الكلا إذا أخذ قبل بداية موسم حمى الكلا ببضع شهور.

التهاب المفصل بتشجيع التعرق وإنتاج البول، تحت الأجزاء العليا المزهرة على إزالة الفضلات من الجسم وهي قيمة في حالات التهاب المفصل، العنايت عنايت البيلسان الأسود غنية بالفيتامين C وتؤخذ للرشية (الروماتيزم) والحمرة erysipelas (عدوى جلدية)، وهي مليئة معتدلة وتساعد أيضاً الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلا، ص 300.
ألم الأذن الناتج عن نزلة مريضة، ص 312.
الإنفلونزا، ص 311.
داء المبيضات، ص 314.



البيلسان الأسود كان يعرف تقليدياً باسم مقزاة أدوية الطبيعة.

المنبت والزراعة

البيلسان الأسود موطنه أوروبا ويزدهر في الغابات والأسيجة الشجرية والأراضي البور. ويوجد الآن في معظم الأقاليم المعتدلة. وغالباً ما يزرع. يستثبت البيلسان الأسود من الفسائل في الربيع وتجنو رؤوسه المزهرة في أواخر الربيع وتُقطف العنايت في أوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

الأزهار:
فلافونيات (حتى 3%) - روتين
حموض الفينوليك
ثلاثيات التربين
سكرولات
زيت طيار (حتى 0.2%)
لثا
حموض التنيك
الأوراق:
غليكوزيدات السيانوجينيك
العنايت:
فلافونيات
أنثوسيانينات
فيتامين A و C

الأفعال الرئيسية

يزيد التعرق



السوسل الصيني كرمه خشبية دائمة الخضرة تعلو أشجار، لها أزهار غزيرة وثمار من العنبات الحمراء.

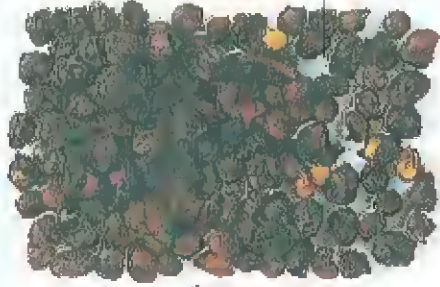
السوسل الصيني، الشيزندرة الصينية Schisandra chinensis (Schisandraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تساعد الجسم في التخلص على الكرب

تضع العنبات يوماً لعدة 100 يوم كمقو في الصين



ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تقويه الجرح الكبيرة يمكن أن تسبب الحرق

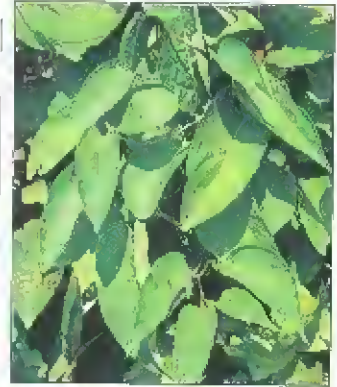


المغلي (لإعداده، ص 290)، للسعال وضيق النفس، يغلى 5 غ من العنبات المسحوقة مع 100 مل من الماء، تقسم الكمية إلى 3 جرعات وتُشرب خلال 24 ساعة

السوسل الصيني يحتل مكانة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقو ومصحّ ممتاز. وهو يساعد في الأوقات المكربة ويزيد الحماسة للحياة. العنبات تقوي الكلى والأعضاء الجنسية وتحمي الكبد وتقوي الوظيفة العصبية وتنظف الدم. ويعني اسم العشبة الصينية «العشبة ذات النكهات الخمسة» لأن لها، على ما يُقال، مذاق طاقات العناصر الخمسة (انظر ص 38). فلها طعم حامض ومالح وقليل الدفء.

الأفعال الرئيسية

- مقو
- مكيف (يحث على التلاؤم)
- بحمي الكبد



السوسل الصيني أحد أهم الأعشاب الصينية المقوية، ويؤخذ على نطاق واسع كمقو جنسي.

الأبحاث

■ حماية الكبد ركزت الأبحاث المجراة على السوسل الصيني بشكل واسع على الليفاناث التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد (تحمي الكبد)، وقد تم التعرف على نحو 30 ليفاناث، وكلها تسهم في هذا المفعول. وأفادت الأبحاث منذ 1972 عن مفعول السوسل الصيني المفيد للكبد، وأشارت تجربة سريرية واحدة عن معدل نجاح 76% في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة تأثيرات جانبية.

■ الجهاز العصبي السوسل الصيني معروف بأنه ينه الجهاز العصبي ويزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي ويحسن صفاء الذهن. ويُعتقد أن العنبات مفيدة في علاج الاكتئاب وهي معروفة بأنها تساعد في تحسين الذاكرة والنسيان.

■ الرحم ينه السوسل الصيني الرحم ويقوي التقلصات المنتظمة.

■ عشبة مكيفة بينت الأبحاث أن السوسل الصيني على غرار الجنسنغ (Panax ginseng، ص 116) ذات خصائص مكيفة تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مقو السوسل الصيني عشبة مقوية رئيسية تعمل على الجسم بأكمله فتقوي كثيراً من الأعضاء المختلفة.

■ منبه جنسي لعله أشهر ما يكون كمقو جنسي للرجال والنساء على حد

سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد إفراز السوائل الجنسية ويحسن القدرة الجنسية عند الرجال.

■ موازنة مستويات السوائل يُستخدم السوسل الصيني لتقوية وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في موازنة مستويات السوائل، ما يجعله مفيداً في علاج التعرق الليلي والنظر وتكرار التبول.

■ الطفح الجلدي بدأ العشابيون الصينيون مؤخراً في استخدام السوسل لعلاج الشرى (urticaria) ومشكلات الجلد الأخرى، بما في ذلك الإكزيمة، ويُعطى عادة لهذه الحالات على شكل ضمير طبي.

■ استخدامات إضافية يستخدم السوسل لأنواع كثيرة من الاضطرابات البدنية الأخرى، بما في ذلك الإسهال والزحار، فضلاً عن المساعدة في تحسين ضعف البصر والسمع.

الاستخدام الذاتي

■ تدني الباحث الجنسي، ص 316

■ عشبة معالجة للكبد السوسل الصيني ذو فوائد مثبتة للكبد ويستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة الكبد.

■ مرخّن رغم أن السوسل الصيني منه، فإنه يُستخدم في الطب الصيني لتسكين النفس وتهبئة القلب. يُعطى للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام، وهو مثال جيد يبين كيف أن الأعشاب المكيفة تعمل غالباً بطرق متناقضة لاستعادة وظيفة الجسم السوية.

■ علاج عقلي وعاطفي يؤثر استخدام عنبات السوسل في الصين لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب. وتُعطى أيضاً لتحسين التركيز والتخفيف وهي علاج تقليدي للنسيان والهيجية. وقد بينت الأبحاث الآن فعالية السوسل الصيني في علاج هذه المشكلات.

■ العدوى التنفسية تُستخدم

المهبت والزراعة

يزرع السوسل الصيني في شمال شرقي الصين، وبخاصة في مقاطعات جيلين وليانونغ وهيلونغ جيانغ وهبياي. يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع وتُجنى الثمار في الخريف عندما تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

رغم أن عنبات السوسل الإسفنجي المأير (S. sphenanthera) أقل فعالية علاجية من السوسل الصيني، بشيع استخدامها في الطب الصيني من أجل السعال الحاد.

المكونات الرئيسية

- ليفاناثات (شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين، غوميسين)
- سيتروولات نباتية (بيتا سيتوستيرول، ستيفما ستيرول)
- زيت طيار
- فيتامينات C و E



الدرقة كبيرة الزهر
نبات معمرة تملأ 30-40
سم، لها أوراق رمحية
الشكل وأزهار زرقاء
أرجوانية.

الهربون كبير الزهر، الدرقة كبيرة الزهر Baical Skullcap *Scutellaria baicalensis* syn. *S. macrantha* (Labiatae)

في سنة 1973، اكتشف 92 لوحاً خشبياً في قبر من القرن الثاني الميلادي في شمال غربي الصين، تبين أن الدرقة كبيرة الزهر من بين الأعشاب المدرجة في وصفات المغليّات والصيفات والحبوب والمرامح. وقد كان للعشبة دور راسخ في طب الأعشاب الصيني منذ ذلك الوقت على الأقل، وهي من العلاجات الرئيسية لحالات الحرارة والرطوبة، مثل الزحار وdisentery والإسهال.

الأبحاث

■ غلافونيات خضعت الدرقة كبيرة الزهر لأبحاث واسعة في الصين، ومن الواضح أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب ومضاداً للأرجية، ومرد ذلك إلى حد كبير اغلافونيات. وعلى غرار الأعشاب الأخرى التي تحتوي على مستويات مهمة من الغلافونيات، مثل الزعرور (*Crataegus*، ص 86)، من المرجح أن تكون الدرقة كبيرة الزهر مفيدة للمشكلات الوريدية والشعيرات الهشة.

■ إثباتات الاستخدامات الماثورة توحى التجارب السريرية بأن الاستخدام الماثور للدرقة كبيرة الزهر من أجل الحمى المرتفعة والعدوى، مثل الزحار، له ما يبرره.

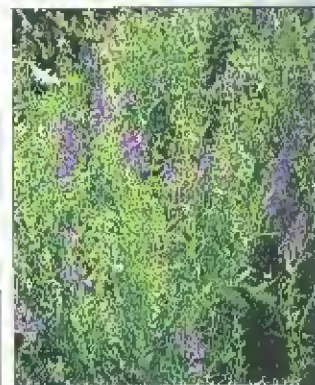
■ الداء السكري يمكن أن تكون العشبة مفيدة للمشكلات الناشئة عن الداء السكري، بما في ذلك السد cataract.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة باردة ومرة في الطب الصيني الماثور، تعتبر الدرقة كبيرة الزهر «باردة» و«مرة» (انظر ص 39)، وتوصف في الصين لحالات الحر والعطش مثل الحمى والسعال مع بلغم كثيف أصفر والعدوى المعدية المعوية التي تسبب الإسهال، وتُعطى أيضاً للأشخاص الذين يعانون من حالات يولية مزمنة.

■ مضادة للالتهاب في ضوء الأبحاث الحديثة، تُستخدم الدرقة كبيرة الزهر الآن لحالات أرجية مثل الربو وحمى الكلا والإكزيمة وطفح القُراص، رغم أن مفعولها المضاد للالتهابات مفيد بوجه خاص للعدوى النضمية.

■ علاج لدوران الدم الدرقة كبيرة الزهر علاج قيم لدوران الدم، تُستخدم مؤلفة مع أعشاب أخرى لعلاج غرط



الدرقة كبيرة الزهر نبات طبيّة عامّة في الصين وتزرع أيضاً كنبتة للزينة.

المنبت والزراعة

توجد الدرقة كبيرة الزهر في الصين واليابان وكوريا ومنغوليا وروسيا. وتزدهر في المتحدرات العشبية المشمسة والأراضي البور على ارتفاع ما بين 100 متر و 2000 متر. تُسختبت الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة في الخريف أو الربيع، ويُقلى جذر النباتات البالغة 3-4 سنوات من العمر في الخريف أو الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدرقة جانبية الزهر (*S. lateriflora*، ص 134) نبتة وثيقة الصلة. وهي علاج للقلق والكرب عند سكان أميركا الشمالية المحليين.

المكونات الرئيسية

- غلافونيات (نحو 12%) - بايكالين وغونيسيد
- ستيرولات
- حمض البنزويك

الأفعال الرئيسية

- مرگلة
- مضادة للأرجية
- مضاد حيوي
- مضادة للالتهاب

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقلى عندما يبلغ عمر النبتة 3-4 سنوات في الخريف أو الربيع

للجذر خصائص مضادة للالتهاب



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

المغلي (لإعداد، ص 290)، للزكام الصدري المصحوب بالحمى، يُشرب 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

درقة كبيرة الزهر

قلاع

علاج للصداع، يلى 15 غ من الجذر مع 10 غ من القلاع (انظر ص 290). يُشرب 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291). لحمى الكلا، تؤخذ 40 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

السكري.

الاستخدامات الذاتية

- الأزيز، ص 301.
- التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك حمى الكلا، ص 301.

ضغط الدم والتصلب الشرياني وأوردة الدوالي وسهولة التكدّم bruising.

■ استخدامات أخرى توضع الدرقة كبيرة الزهر على الجلد لعلاج الفروخ والأورام والحبوب. وتُعطى أيضاً للمشكلات الدورانية الناشئة عن الداء



الدرقة جانبية الزهر
نبات معمرة تملأ 60 سم.
لها ساق منتصبة كثيرة
الفروع وأزهار طرفية إلى
زرقاء

الدرقة جانبية الزهر Skullcap *Scutellaria lateriflora* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

عشبة أميركية محلية كانت تستخدم في الماثور من أجل المشكلات الحوضية. كما استخدمت أيضاً في احتفالات التطهر عندما كانت تُنتهك المحرمات الحوضية. وأصبحت الدرقة جانبية الزهر معروفة جيداً في أميركا في القرن التاسع عشر كعلاج للكَلَب. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي كمقوِّ ومركِّن للأعصاب في أوقات الكرب. لها مذاق مر وقابض قليلاً.

❖ حموض التنيك

❖ الأفعال الرئيسية

❖ مرَكِّنة

❖ مقوِّية للأعصاب

❖ مضادة للتشنج

❖ مرَّة معتدلة

❖ الأبحاث

❖ أنواع الدرقة قليلة في الأبحاث المجرأة على هذا النوع من الدرقة رغم استخدامها الطويل في طب الأعشاب الأميركي المحلي والبريطاني. ربما تكون محتوية على مكونات مشابهة لتلك الموجودة في أنواع الدرقة الأخرى، لاسيما الدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) التي خضعت لأبحاث مستفيضة وهي مضادة قوية للالتهاب.

❖ الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ علاج أميركي محلي استخدم الشيروكي الدرقة جانبية الزهر لتخفيف الحوض وتفرج ألم الصدر والحث على طرح المشيمة.

❖ علاج من القرن التاسع عشر

اكتشف أتباع المدرسة الأنكلو أميركية لطب الأعشاب في القرن التاسع عشر استخدام الدرقة جانبية الزهر كمهدئ للأعصاب. وقد لاحظوا أن لها مفعولاً

داً عمق، على الجهاز العصبي من أي عشبة أخرى واستخدموها من أجل الهستيريا والصرع والاختلاجات والكَلَب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفُصام schizophrenia.

❖ الاستخدامات الحالية تؤخذ الدرقة جانبية الزهر اليوم بشكل رئيسي كمقوِّ عصبي ولخصائصها المصحة. تساعد في دعم الجهاز العصبي وتخفيفه، كما تهدئ الكرب والقلق وتفرجها.

مفعولها المضاد للتشنج يجعلها مفيدة للحالات التي يؤدي فيها الكرب والقلق إلى التوتر العضلي. وغالباً ما توصف



الدرقة جانبية الزهر يسهل التعرف إليها، لها أزواج من الأزهار الزرقاء وعمققات بذور مميزة

❖ المنيب والزراعة

الدرقة جانبية الزهر موطنها أميركا الشمالية، ولا تزال تنمو في البرية في كثير من أنحاء أميركا وكندا. تزدهر في الأحوال الرطبة، كضفاف الأنهر، وتحتاج إلى شمس وفيرة. يمكن استنبات الدرقة جانبية الزهر من البذر أو بتقسيم الجذر في الربيع. تُجمع الأجزاء الهوائية للنباتات التي لها 3 أو 4 سنوات من العمر في الصيف عندما تزهر.

❖ الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 100 نوع من الدرقة. في الماضي، كانت الدرقة الأوروبية (S. galenulata) والدرقة صغيرة الزهر (S. minor) تستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام الدرقة جانبية الزهر، لكنهما يعتبران اليوم أقل أهمية من الناحية العلاجية، والدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) نبذة وثيقة الصلة.

❖ المكونات

❖ فلافونيات (سكوتلارين)

❖ زيت طيار

❖ إيريديويدات مرَّة (كانالبول)

❖ الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجني في الصيف لتستخدم في عدد من المستحضرات المبدئة.



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة

❖ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

❖ التقيع (لإعداده، ص 290). لتفريق الكرب والقلق على المدى القريب، يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.



❖ البرشامات (لإعدادها، ص 291) للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 200 ملغ مرتين يومياً.

❖ الصبغة (لإعدادها، ص 291). للتوتر العصبي والصداع، يؤخذ 3 مل مرتين يومياً.

❖ الأقراص. غالباً ما تحتوي على أعشاب مرَكِّنة أخرى، تؤخذ من أجل الارتخاء.

❖ القيمة

❖ الاستخدامات الذاتية

❖ الشقيقة، ص 309.

❖ المقلق والكرب والتوتر، ص 308.

❖ نوبات الخوف والصداع، ص 308.

الدرقة جانبية الزهر صاعدة أو مع أعشاب مرَكِّنة أخرى لعلاج الارتخاء، وتُعطى أيضاً لآلام الحوض.

وهناك حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث حول الدرقة جانبية الزهر. وقد يُكتشف عن مزيد من الاستخدامات لهذه العشبة



الكيراتا
عشبة حولية تطلو متراً
واحدة، لها أوراق ناعمة
وأزهار خضراء باهتة
ممتربة بالأرجواني.

كيراتا Chiretta

Swertia chirata syn. Ophelia chirata (Gentianaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجمع عندما تزهّر النبات
في الصيف، وتحتوي على مواد شديدة
المرارة، مفيدة للمشاكل الهضمية.

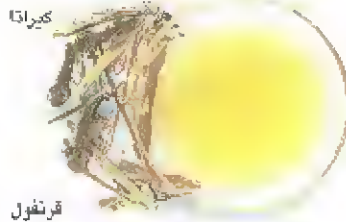


أجزاء هوائية مجففة

الأوراق تحتوي على
الأماروجنتين الذي
يعطيها مذاقها المر

أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



كيراتا

النقيع لعسر الهضم، يصنع نقيع (انظر
ص 290) من 1/2 ملعقة صغيرة من
الكيراتا وقرنفلين وكوب من الماء،
يؤخذ 3 مرات يومياً قبل الأكل.

الصبغة (الإعدادات، ص 291)، لتحسين الشهية
والهضم، يؤخذ 10 قطرات مع الماء بانتظام قبل الأكل

القرية مفيدة جداً لعلاج الضعف وفي
التقاع.

الاستخدامات الذاتية

- الانيميا (فقر الدم)، ص 301.
- عسر الهضم، ص 306.

الفواق تؤخذ الكيراتا في الهند
للوقاية من الحماض. يؤخذ النقيع مع
العسل بجرعات صغيرة مراراً عديدة.
استخدامات أخرى استخدمت
الكيراتا مؤخراً مع أعشاب أخرى لعلاج
الآرغيات، وتجعلها خصائصها المعوية

الكيراتا عشبة هندية موطن تُستخدم في الطب الأيورفيدي. وهي مقوّة
شديدة المرارة وتستخدم لعلاج حالات «البيتاه» (الثار). ولعل أشهر ما
تعرف به الكيراتا هو أنها المكوّن الرئيسي في ماهاسوندارشانا كورنا،
وهو علاج يحتوي على أكثر من 50 عشبة يوصف للحمّيات. بما في ذلك
الملاريا، فضلاً عن مشكلات الكبد وحصى المرارة وعسر الهضم
والغثيان. وقد بيّنت الأبحاث أن الكيراتا تحمي الكبد.

- قلوانيات
- غلافونيات

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- مقوية
- تنبيه الشبيهة
- تحفّظ ألم المعدة
- تحفّض الحمى
- مضادة للملاريا

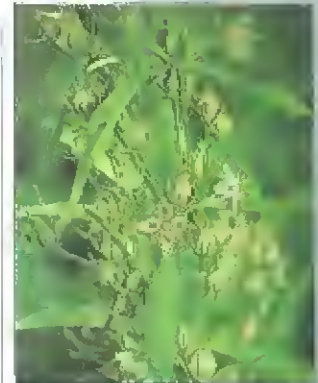
الأبحاث

- المكوّنات المرّة على غرار الأعضاء
الأخرى في الفصيلة الجنتليانية، تشتهر
الكيراتا باحتوائها على مقادير لا بأس
بها من المواد المرّة. وتضم هذه
الإريديويدات، وبخاصة الأماروجنتين،
والقلوانيات.
- عشبة واقية للكبد مكوّن
الأماروجنتين هو من المكوّنات التي لها
مفعول واقٍ للكبد.
- أبحاث أخرى بيّنت الأبحاث
المجرى في الهند أن الزانثونات مضادة
للملاريا وتحمي من التدرن (السل).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- خصائص علاجية الكيراتا عشبة
شديدة المرارة. وهي تنبّه مستقبلات
المذاق المرّ على اللسان فتخلق منعكساً
ينبّه السبيل الهضمي بأكمله.
- علاج هضمي الكيراتا علاج ممتاز
للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يُسبب
ذلك الغثيان وعسر الهضم وانفتاح
البلعن ويساعد النقيع الذي يجب أن
يؤخذ بجرعات صغيرة في تحسين
الشهية والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن
أيضاً أخذ النقيع لطرد الديدان.

- الحمّيات على غرار معظم المواد
المرّة، تحفّض الكيراتا الحرارة وتبرّد
الجسم وتزيّد تدفق الدم إلى الكبد وهي
علاج مفيد للملاريا.



الكيراتا يمكن أن تنمو في البرية في
المراعي في السفوح السفلى لجبال
الهيمالايا.

المنبع والزراعة

الكيراتا موطنها شمالي الهند والنيبال
وتنمو في البرية في كل أنحاء تلك
المنطقة على ارتفاعات شائعة. ويمكن
زراعتها، وهي تُسبّبت من البذور التي
تُبدّر في الربيع أو الخريف. وتفضّل
الكيراتا تربة جيدة التصريف وكثير من
الشمس. تُجنى أجزاؤها الهوائية في
الصيف عندما تزهّر النبات.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع السويرتية *Swertia* الأخرى
التي يُقدّر لحصانصها المرّة السويرتية
اليابانية *S. japonica* التي تستخدم على
نطاق واسع في اليابان. والكيراتا عضو
في الفصيلة الجنتليانية
Gentianaceae، وكثير من أعضائها
الشديدة المرورة تُستخدم للمشكلات
الهضمية. انظر الجنتليانا الصفراء
(*Gentiana lutea*، ص 97) والقرنفلين
الصفير (*Erythra centaurea*، ص
204).

المكوّنات الرئيسية

- زانثونات
- إريديويدات (بما في ذلك
الأماروجنتين)



السّمْفُوطَن المخزني
نباتة ممتدة تملأ عتراً
واحداً، لها أوراق غليظة
وأزهار جرسية بيضاء أو
زهريّة أو بنفسجية.

السّمْفُوطَن المخزني Comfrey, Knitbone Symphytum officinale (Boraginaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

اسم السّمْفُوطَن بالإنكليزية يشهد على استخدامها المأثور في تجبير العظام المكسورة. فكلّمة «comfrey» تحريف للكلّمة اللاتينية con firma، أي أن العظمة «تُبِتت»، وتشقّ كلمة symphytum من اليونانية بمعنى «وحد»، وكلّمة knitbone تحتي العظم المجبور. والسّمْفُوطَن المخزني عشبة للجروح أيضاً. فقد كتب كايوغ K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية الإيرلندية» Irish herbal (1735) أنه «يشفي كل الجروح والتمزّقات الداخلية». ولا تزال اليوم تقدّر تقديراً عالياً نظراً لخصائصها الإبرائية.

■ قابض

■ مضاد للالتهاب

■ يشفي الجروح ويجبر العظام

الأبحاث

■ الألائتويين يحتوي السّمْفُوطَن المخزني على الألائتويين، وهو مكثّر للخلايا يساعد في إصلاح النسيج المعطوب.

■ حمض الروزمارينيك للعشبة مفعول عام مضاد للالتهابات ومردّد ذلك جزئياً وجود حمض الروزمارينيك وحموض الفينوليك الأخرى.

■ قلوانيات البيروليزدين بيّنت الأبحاث أن قلوانيات البيروليزدين، كمواضع معزولة، سامّة جدّاً للكبد. ولا يزال من غير الواضح إذا ما كانت سامّة في سياق النبتة ككل، حيث توجد بكميات ضئيلة جدّاً، وغالباً ما تكون غائبة تماماً من عينات الأجزاء الهوائية المجفّفة. وأعلى ما تتركز في الجذر، وإلى أن تتأكد سلامتها (أو تنفي)، يجب ألا يستخدم جذر السّمْفُوطَن داخلياً (تعتبر الأجزاء الهوائية آمنة). يجب موازنة علامة الاستفهام المشروعة حول سلامة السّمْفُوطَن المخزني بفهم أكبر لخصائصه العلاجية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ استخدامات قديمة تستخدم العشبة لعلاج قروح المعدة ومتلازمة الأمعاء الهيرجة وكثير من الحالات التنفسية، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الجنب pleurisy.

■ الإصابات إن قدرة السّمْفُوطَن المخزني على تسريع شفاء الكدمات والالتهابات sprains والعظام المكسورة معروفة منذ آلاف السنين. وهو يحدّد الأربطة والعظام على الالتحام معاً بقوة، ووضع رقادة من السّمْفُوطَن المخزني فوق الكاحل الموثوء مباشرة يمكن أن تخفّض كثيراً من حدّة الإصابة.



السّمْفُوطَن المخزني كان معروفاً لدى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس في القرن الأول الميلادي الذي كتب عنه في كتابه «المواد الطبية».

الهست والزراعة

ينمو السّمْفُوطَن المخزني، وهو نبتة أوروبية الموطن، في كل المناطق المعتدلة في العالم، بما في ذلك غربي آسيا وأمريكا الشمالية وأستراليا. ويزدهر في المناطق الرطبة والسبخات، ويمكن أن يستنبط من الجذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى الأوراق والوروس المزهرة في الصيف، ويُقَلع الجذر في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- الألائتويين (حتى 4.7%)
- لثا (نحو 20%)
- ثلاثيات التريبينويد
- حموض الفينوليك (حمض الروزمارينيك)
- أسبراجين
- قلوانيات البيروليزدين (0.07-0.02%)
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

■ مطر 1136

الأجزاء المستخدمة

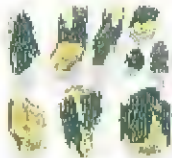
الأجزاء الهوائية غنيّة
بالمواد القابضة والمضادة
للانتهاب.

الجذر يُجنى في
الخريف عندما
تكون مستويات
الألائتويين في
ذروتها.



أجزاء
هوائية غنيّة

جذر مجفّف



جذر غصّ



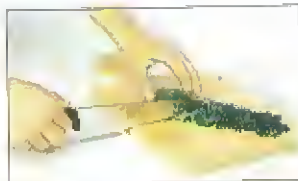
أجزاء
مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يستخدم على الجروح القذرة إلاّ إن الشفاء السريع قد يحدث لوسخ أو الفرح لا يؤخذ داخلياً إلاّ بإشراف اختصاصي، محظور في بعض الدول.



التنقيع الزيتي
للأوراق (الإعداد،
ص 293). يوضع
على الأوتار.



مرهم الأوراق للحبوب، فوضع بمثابة لبنة
(انظر ص 294).

مرهم الأوراق (الإعداد،
ص 294). يوضع على
الكدمات.

■ صمغ صيغة الجذر (الإعداد، ص 291). توضع دون تخفيف على العُد (حب الشباب).

الاستخدامات الذاتية

- شفاء الجروح، ص 304.
- الطّفح الجلديّ الملتهب، ص 303.
- العُدّ والحبوب، ص 305.
- العدوى الجلدية الفطريّة، ص 304.
- الكسور، ص 312.
- المفاصل المتقيّسة والمؤلّمة، ص 313.

ويساعد اختلاف حموض التنيك واللثا في تلطيف الكدمات والجلوف.

■ مشكلات الجلد يستخدم زيت السّمْفُوطَن المخزني أو مرهمه لعلاج العُدّ (حب الشباب) والحبوب وتفريج الصّداف. وهو مفيد أيضاً في علاج الندوب.

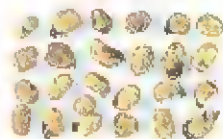


قرنفول جاوة
شجرة دائمة الخضراء
تصل 10 أمتار، لها أوراق
رمحية الشكل وأزهار
خضراء مصفرة.

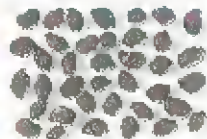
الأجزاء المستخدمة



شجرة
غضة



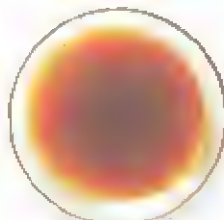
ثمار مجففة



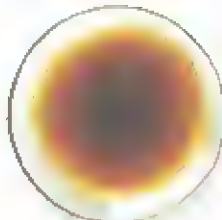
بذور مجففة

الثمرة والبذور
تُجمع في الصيف
وتستخدم في علاج
الداء السكري

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور للإسهال. تُغلى 1/2
ملعقة صغيرة وكوب ماء مدة 5 دقائق
(ص 290). يؤخذ 3 مرات يومياً.



صبغة البذور (لإعدادها ص 291)
للمغص، تؤخذ 40 قطرة مع الماء /
مرات يومياً.

المسحوق لانتفاخ البطن، يمزج غرام مع الماء ويؤخذ 3 مرات يومياً.

الأيورفيدى، كانت بذور قرنفول جاوة
والمانغا تجمع معاً وتُسحق كعلاج
لهاتين الحالتين.

عسر الهضم قرنفول جاوة له
خصائص مفيدة طاردة للريح، وهو
علاج فعال لأمراض عسر الهضم.
يؤخذ للمساعدة في تخفيف آوجاع
المعدة والمغص وتخفيف انتفاخ البطن.

الصرع تعطي جذور قرنفول جاوة
في أنحاء من جنوبي شرق آسيا كعلاج
للصرع أحياناً.

الباكرا المعتدلة أن يستجيب للمعالجة
العشبية، شريطة أن يتبع المريض
نظاماً غذائياً صارماً.

علاج هندي للداء السكري في
الهند، تعطي بذور قرنفول جاوة
المسحوقة أو صبغتها أحياناً، من أجل
الداء السكري والتبول المتكرر الذي
يصاحبه.

الإسهال والزحار قرنفول جاوة
عشبة قابضة قوية يمكن أن تؤخذ
لعلاج الإسهال والزحار. وفي الطب

قرنفول جاوة Jambul, Java Plum

Syzygium cumini (Myrtaceae)

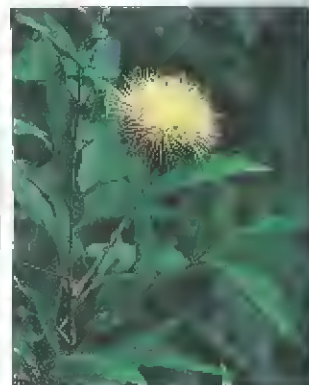
قرنفول جاوة موطنه أجزاء من جنوبي آسيا وأستراليا، وهو مثال
نموذجي للنبات الطبية التي تتخذ غذاء ودواء على السواء. عندما تنضج
الثمرة يكون لها رائحة المشمش ومذاقه، وتؤكل كمرطب. وللبذرة والثمرة
خصائص هامة قابضة وطاردة للريح. وتخفف البذور مستويات السكر
في الدم، وهي مفيدة في علاج حالات مثل الداء السكري.

المكونات الرئيسية

- فينولات (متيل زانتوكسيلين)
- حموض التثايق
- قلوانيات (جامبوزين)
- ثلاثيات التربينويد
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- يُخفّض مستويات السكر في الدم
- قابض
- طارد للريح
- مدر للبول



قرنفول جاوة يساعد في خفض مستويات
سكر الدم وهو علاج هام للداء السكري.

الأبحاث

■ خفض مستويات سكر الدم بيّنت
الأبحاث أن قرنفول جاوة، على غرار
عدد من النباتات الطبية الأخرى، لديه
مفعول متفّض لسكر الدم يساعد في
خفض مستويات الجلوكوز في الدم. لذا
فهو قيم في علاج الداء السكري، ومن
المعروف أيضاً أن قرنفول جاوة
يُخفّض مستويات الجلوكوز في البول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج للداء السكري لقد وجد أن
عديداً من الأدوية العشبية، منها قرنفول
جاوة وكذلك الأويصة (*Vaccinium*
myrtillus، ص 278)، لديها القدرة على
خفض مستويات سكر الدم. يوصف
قرنفول جاوة من قبل العشائين
الممارسين لمقاومة تأثيرات الداء
السكري عندما تتوقف خلايا الجزر في
البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من
الإنسولين (وهو مادة كيميائية تُمكن
الجلوكوز من دخول خلايا الجسم). لقد
تخذ الداء السكري الذي يتطور في
أواسط العمر إلى منتهاه، ينتشر في
العالم بشكل متزايد، ويمكن في عراحه

المنبت والزراعة

قرنفول جاوة موطنه جنوبي آسيا
وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في
الأقاليم المدارية من الهند وأندونيسيا
وأفريقيا، ويؤخذ أيضاً على المستوى
التجاري من أجل ثماره، يستحب
قرنفول جاوة من البذور أو من الفسائل
شبه الناضجة في الصيف ويتطلب تربة
جيدة التصريف وكثيراً من الشمس.
تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

منالك كثير من الأنواع الأخرى الوثيقة
الصلة التي تقدّر لخصائصها العلاجية،
القرنفول (*Engenia caryophyllata*،
ص 95) يؤخذ من أجل المشكلات
الهضمية ويساعد في تقريح الريح
وانتفاخ البطن، ومن أجل العدوي
كالملايا. أما قرنفول *E. choqueri* من
تشيلي وقرنفول *E. gerrodi* من جنوب
إفريقيا فيستخدمان في علاج السعال
واضطرابات النزلة. وتستخدم أوراق
القرنفول الأحادي الزهر *E. uniflora*
في البرازيل لطرد البعوض وغيره من
الحشرات.



اللاباشو
شجرة دائمة الخضراء
(محبلة في المناخات
الباردة) تنمو (30 متراً) لها
أزهار فرفرفية

اللاباشو Lapacho, Pau D'arco

Tabebuia spp. (Bignoniaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

معيّنة من السرطان ولسعات الأفاعي.

■ **العدوى** تظهر أوجود عدد كبير من
المكوّنات الفعّالة في اللاباشو، ليس من
المستغرب استخدام هذه العشبة النافعة
في أميركا الجنوبية ومن قبل أطباء
عشبيين ممارسين من جميع أنحاء
العالم، إنه مضاد حيوي طبيعي هام
للعدوي الجرثومية والفيروسية.
وبخاصة في الأنف والحنك،
ويعتبر مفيداً في الحالات المزمنة مثل
متلازمة التعب التالية للعدوي،
ويستخدم اللاباشو أيضاً للحالات
الفطرية بما في ذلك السخفة *singworm*
والسلق *thrush*، وهو مفيد بوجه
خاص في علاج الحالات الفطرية
المزمنة بما في ذلك داء المبيضات
candidiasis.

■ **مفعول مضاد للالتهاب** يخفّض
اللاباشو المشكلات الالتهابية
ويغريجها، وبخاصة في المعدة
والأمعاء. ويستخدم لعلاج مجموعة
واسعة من الحالات الالتهابية الأخرى
بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب عنق
الرحم والتهاب البروستات.

■ **علاج للسرطان** اللاباشو مفيد في
علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا.
وتوحي التجربة السريرية في البرازيل
بالتوافق مع استخدامه المأثور كعلاج
للسرطان بوجوب إخضاع اللاباشو
لأبحاث مكثفة من أجل قيمته العلاجية
لهذا المرض.

- مضاد للالتهاب
- منظف
- مقو
- مضاد للورم

الأبحاث

■ **خصائص مضادة للورم** مفعول
اللاباشو المضاد للسرطان مثير
للجدل، لكن الأبحاث المجراة في
البرازيل التي بدأت في الستينيات تشير
إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج
السرطان والثوكيميا، وتلعب كثير من
مكوّنات العشبة دوراً في مقاومة نمو
الأورام، لا سيما اللاباشول الذي يثبّط
نمو الخلايا الورمية بمنعها من
استقلاب الأكسجين.

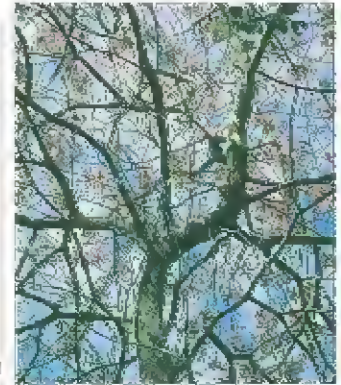
■ **أبحاث أخرى** من المعروف أن
اللاباشو مضاد قوي للالتهاب، وهو
يقاوم أيضاً تأثيرات الداء السكري
(وهو مفعول يعود بشكل جزئي إلى
التيكومين) ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج شامل مبكر** حظي اللاباشو
بتقدير كعلاج شامل عند شعوب الإنكا
والكالابايا في البرازيل وشعوب محلية
أميركية جنوبية أخرى، وقد استخدموا
لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات بما
فيها الجروح والحمى والزحار
dysentery والالتهاب المعوي وأنواع

حظي لحاء شجرة اللاباشو بالتقدير منذ قرون في طبّ الأعشاب في
أميركا الجنوبية من أجل فوائده الصحية الملحوظة. وهو اليوم يعطى
كعلاج للمشكلات الالتهابية والمعدية، بما في ذلك الحالات الفيروسية
مثل متلازمة التعب التالية للعدوي الفيروسية وفيرس العوز المناعي
البشري HIV. ويستخدم أيضاً لحالات أخرى وله سمعة طيبة في علاج
السرطان بما في ذلك اللوكيميا (ابيضاض الدم).

أنها مهددة، ويستخدم عدد من أنواع
اللاباشو في طبّ الأعشاب. يعتبر
لاباشو *T. avellanedae* أكثر الأنواع
فعالية من الناحية العلاجية فيما لابسو
T. impetiginosa هو أكثر الأنواع توفراً.
ولا يُزرع اللاباشو عادة. يُجنى لحاؤه
الداخلي من النباتات البرية طول العام



اللاباشو يقدر لخشبته المتين ولحائه الذي له
خصائص علاجية مائة.

المكوّنات الرئيسية

- كيتونات (لاباشول)
- بيروغلافثيات
- لاباشينول
- كارتوسول
- إندولات
- تميم الإنزيم
- قلوانيات (تيكومين)
- صابونينات ستيريودية

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي (صاد)
- مضاد للفطر
- مخي للمناعة

المنبت والزراعة

اللاباشو شجرة موطنها أميركا
الجنوبية وتنمو جيداً في التضاريس
الجبلية. وتوجد في الأرجنتين والبيرو
في أعالي جبال الأنديز، ويوجد
اللاباشو أيضاً في المناطق المنخفضة
(في البرازيل والباراغواي)، حيث يُعتقد

الأجزاء المستخدمة

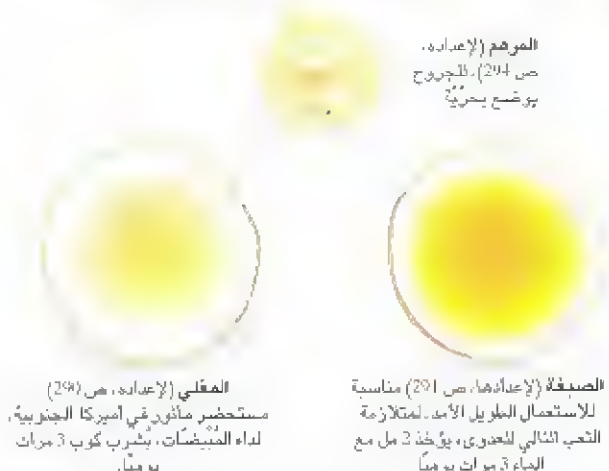


لحاء داخلي مجفف

للحاء خصائص
مضادة حيوية مائة

للحاء الداخلي يُقدر لخصائصه التقييية
القوية. ويستخدم في علاج كثير من
الحالات الالتهابية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المزهم (الإعاده،
ص 294)، للجروح
يوضع بخرية

المقلى (الإعاده، ص 294)
مستحضر مأثور في أميركا الجنوبية،
لداء المبيضات، يشرب كوب 3 مرات
يومياً.

الصفى (الإعاده، ص 291) مناسبة
للاستعمال المطول الأمد. لمتلازمة
التعب التالي للعدوي، يؤخذ 3 مل مع
الماء 3 مرات يومياً



شجرة مريم
معمرة عشبية تملأ (60)
سم، لها أزهار شبيهة
بالقوان المروج.

شجرة مريم Feverfew

Tanacetum parthenium (Compositae)

تعتبر شجرة مريم عشبة نسائية بشكل رئيسي في الاستخدام المأثور. وقد امتدحها نيكولاس كليبير في كتابه «الطبيب الإنكليزي» *The English Physician* (1653) «كمفوق عام للرحم... يتخلف الرحم ويتردد الخلاص ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ماء». وتستخدم شجرة مريم الآن لعلاج الشقيقة migraine بشكل رئيسي، لكن يعتقد أيضاً أنها عشبة للتهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).

تحت على جريان الحيض
مرة



شجرة مريم لها أزهار تشبه الأقوان
تزه في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجنى
في الصيف عندما تزه
النبات.

تحتوي الأزهار على
البارثينوليد الذي يساعد
في تجنب الشقيقة



أجزاء هوائية غضة
أجزاء هوائية مجففة

الأبحاث

الشقيقة عندما أنهت زوجة طبيب
ولري 50 عاماً من صراعا مع الشقيقة
باستعمال شجرة مريم، بدأ بحث علمي
مفصل لشجرة مريم وفي التجارب
السريرية التي أجريت في بريطانيا في
الثمانينيات، تبين أن العشبة علاج فعال
للشقيقة. ورغم الأبحاث الواسعة لم
تفهم الطبيعة الدقيقة لمفعولها بعد، لكن
يبدو أن مكون البارثينوليد يبطئ إطلاق
هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنه
يسبب الشقيقة.

التهاب المفصل الرثي يجري
الآن تقصي فعالية شجرة مريم في
علاج التهاب المفصل الرثي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الحمى يمكن استخدام شجرة
مريم لخفض حرارة الجسم وتبريده.

استخدامات نسائية تستخدم
العشبة منذ أيام الرومان للحث على
الحيض. وتُعطى أيضاً أثناء الولادة
للمساعدة في طرح المشيمة.

الشقيقة والصداع تستخدم شجرة
مريم اليوم بكميات صغيرة كتدبير
وقائي من الشقيقة وتؤخذ بانتظام عند
العلامات الأولى للثوبة. وهي مفيدة
للشقيقة المرافقة للحيض والصداع.

علاج التهاب المفصل يمكن أن
تساعد العشبة ألم التهاب المفصل
والرتية، وبخاصة بالاشتراك مع أعشاب
أخرى.

الاستخدام الذاتي

الوقاية من الشقيقة، ص 394.

المهنت والزراعة

شجرة مريم موطنها جنوب شرقي
أوروبا وتنتشر اليوم في كل أنحاء
أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية
يمكن أن تستنبت من البذور والفسائل
وتغرس التربة الجيدة التصريف
والشمس. تُقطف الأوراق عند الحاجة
وتجنى الأجزاء الهوائية ككل في
صيف عندما تزهر النبات.

الأنواع ذات الصلة

شجرة مريم وثيقة الصلة بحشيشة
الورد (*Tanacetum vulgare*، ص 272)،
ونوعي أقوان الحقائق والبايونج.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (الفا - بينين)
- لاكتونات التربينات الأحادية
- النصفية (بارثينوليد)
- تربينات أحادية نصفية (كافور)

الأنغال الرئيسية

- مسكنة
- تخفيض الحرارة
- مضادة للرتية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجنيبات كل الأوراق الغضة لتسحب نغز الفم، لا تؤخذ شجرة مريم عند أخذ الوريثين أو عقاقير
ترقيق الدم الأخرى. لا تؤخذ أثناء الحمل.



الأوراق الغضة لتجنب
الشقيقة، تؤكل 2-3 أوراق
يوميًا مع قطعة خبز.



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
للوقاية طويلة الأمد من الشقيقة، تؤخذ
5 قطرات مع الماء 3 مرات يوميًا.

البريشامات (لإعدادها، ص 291). لتفريق أعراض الصداع، تؤخذ برشامة 100 من
يوميًا.

الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى. تؤخذ من أجل الصداع



الطرخشقون
نبذة عميرة تعلو 50 سم،
لها أوراق قاعدية منملّة
وسوق مجوّفة وأوراق
ذمبية.

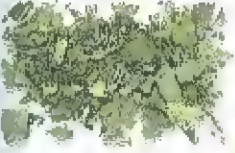
الطرخشقون Dandelion

Taraxacum officinale (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُعصر أو تُؤكل نيئة في السلطة أو
تُجفف لتستخدم في المستحضرات العشبية.



أوراق مجففة

الجذر يُجلى بعد سلقين
ويُجفف أو يُحفظ.



جذر غصن



جذر مجفف

الأوراق تحتوي على
مستويات عالية من
البوتاسيوم

أوراق غصنة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



أزهار الحنجر
المخزني

بتلات الأزهار

الأقراص لها مفعول مدرّ للبول.
تؤخذ لاحتباس السوائل



صبغة الجذر (الإعدادات):
291، للإكزيمة تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة مخففة بـ 100
مل من الماء 3 مرّات يومياً.

سلطة مقوية تصنع مع أوراق الطرخشقون.
تؤكل بانتظام لفوائدها التنظيفية

مغلي الجذر (ص 290)، للعدّة يؤخذ 1/2 كوب 3 مرّات يومياً.

تقعي الأوراق (ص 290)، للكاحلين المتطفلين، يؤخذ 500 مل يومياً.

عصير الأوراق، لاحتباس السوائل، يؤخذ 20 مل 3 مرّات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- احتباس السوائل، ص 315
- إزالة سميّة السكر المعلق، ص 309
- الإمساك، ص 307
- طفق القرّاص، ص 303
- العدّ والحبوب، ص 307

- مشكلات المرارة لأوراق
- الطرخشقون وجذره مفعول ملحوظ
- على المرارة ويستخدمان الحؤول دون
- حصى المرارة. وقد تساعد الأوراق
- أيضاً في تفكيك حصى المرارة
- المتشكلة.

الطرخشقون مجموعة مذهشة من الفوائد الصحية. ولطالما استخدمت أوراقه، التي يمكن أن تؤكل في السلطة، في الطب الشعبي الغربي كمدرّ للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي وفي كتاب عن الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفاي Myddfai في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.



اسم الطرخشقون، وهو تحريف للعبارة اللاتينية *dens leonis* أي أسنان الأسد، يشق من مظهر أزهاره.

التهنيت والزراعة

ينمو الطرخشقون في البرية في معظم أنحاء العالم، ويؤخذ في ألمانيا وفرنسا. يستنبت من البذور في الربيع، وتقطف الأوراق الفتية في الربيع للسلطات الحكيمة، وبعد ذلك كدواء. وتُؤكل جذور النباتات في سنته الثانية في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الطرخشقون الصيني (*T. mongolicum*) يستخدم في طب الأعشاب الصيني لإزالة الحرارة وتفريج السمّة، وبخاصة في الكبد.

المكونات الرئيسية

- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- ثلاثيات التربين
- فيتامينات A و B و C و D

الأوراق فقط

- كوماينات
- كاريوتينويدات
- معادن (وبخاصة البوتاسيوم)

الجذر فقط

- طركسكوزيد

- حموض الفينوليك
- معادن (بوتاسيوم وكالسيوم)

الأفعال الرئيسية

- مدرّ للبول
- مزيل للسموم
- مرّ

الأبحاث

■ الأوراق أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* (النباتات الطبية) سنة 1974 أن أوراق الطرخشقون مدرّة قويّة للبول رغم أن طبيعة عملها الدقيقة غير مفهومة. وخلافاً لمدرّات البول التقليدية التي تسبب نقص البوتاسيوم، تحتوي أوراق الطرخشقون على مستويات عالية من البوتاسيوم، ما يوفر كسباً صافياً للمعدن.

■ الجذر بين بحث ألماني نُشر سنة 1959 أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبّه إنتاج الصفراء. كما أنه مرّ معتدل وملين لطيف.

الاستخدامات المتأثورة والحالية

■ مدرّ للبول: تستخدم أوراق الطرخشقون كمدرّ للبول وتعالج ارتفاع ضغط الدم بخفض حجم السوائل في الجسم.

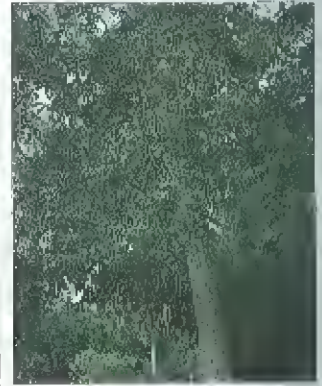
■ علاج مضاد للسميّة: جذر الطرخشقون من أكثر الأعشاب المزيلة للسميّة فعالية، وهو يعمل أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات، كما أنه ينبّه الكلى لإزالة السموم من البول. والجذر علاج جيد للتوازن بحث على الإزالة الدائمة للسموم الناتجة من العدوى أو التلوّث وله فوائد علاجية رئيسية لكثير من العلل، بما في ذلك الإمساك ومشكلات الجلد مثل العدّ (حب الشباب) والإكزيمة والصدّاف psoriasis وحالات التهاب المفصل، بما في ذلك الفصال العظمي osteoarthritis والنقرس gout.



الإهليلج الفضّي شجرة دائمة الخضراء تملو 30 متراً، لها أزهار صفراء شاحبة وأوراق مخروطية الشكل.

الإهليلج الفضّي Arjuna Terminalia arjuna (Combretaceae)

يستخدم لحاء شجرة الإهليلج الفضّي في طب الأعشاب الهندي منذ 3000 سنة على الأقل، ولطالما قُدِّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفضّي من أجل مرضى القلب إلى فاجبهاتا Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضّي مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.



الإهليلج الفضّي شجرة جميلة دائمة الخضراء، يوصف لحاؤها لمساعدة القلب ومشكلات دوران الدم

الأبحاث

❖ **مقو للقلب** تُجرى أبحاث على الإهليلج الفضّي في الهند منذ الثلاثينيات، وتتضارب النتائج بشدة مع بعض الدراسات التي تشير إلى أنه يزيد سرعة القلب وضغط الدم، وتوحي دراسات أخرى بالعكس، ويبدو أن أفضل استخدام للعشبة هو علاج الحالات التي يكون فيها إمداد القلب بالدم ضعيفاً، كما في حالة مرضى القلب الإقفاري ischaemic والذبحة. وللإهليلج الفضّي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب.

❖ **الكوليسترول** أوضحت الأبحاث الهندية أن الإهليلج الفضّي يخفّض مستويات الكوليسترول.

المنبت والزراعة

يوجد الإهليلج الفضّي في معظم أنحاء شبه القارة الهندية من سريلانكا إلى أسفل الهimalaya، ويذهب على ضفاف الأنهار. تُستنبت الشجرة من البذور ويُقطع اللحاء في الشتاء.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم أنواع أخرى من الإهليلج طبياً لاسيّما البلبيلج وإهليلج كابول (T. belerica، T. chebula، هي 273). وكلاهما قريب للإهليلج الفضّي وهما من بين أكثر النباتات استخداماً في طب الأعشاب في الهند.

المكونات الرئيسية

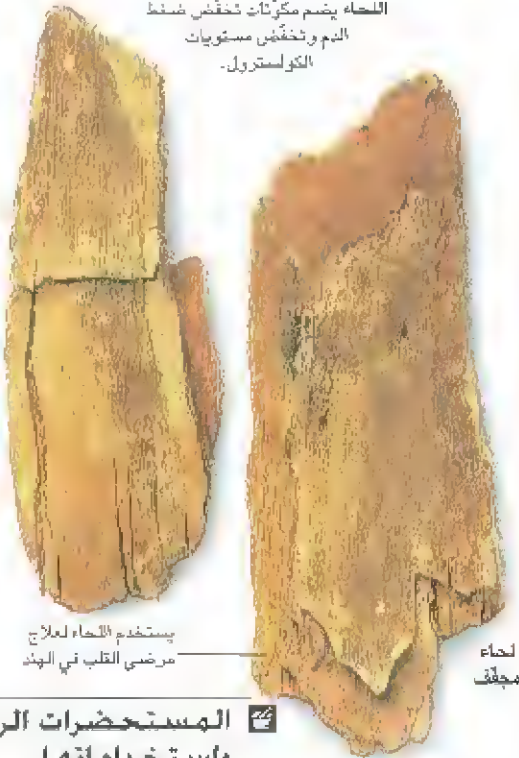
- ❖ حموض التنيك
- ❖ صابونينات ثلاثية التربينويد
- ❖ فلاونويدات
- ❖ ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

- ❖ مقو للقلب
- ❖ يخفّض ضغط الدم
- ❖ يخفّض مستويات الكوليسترول

الأجزاء المستخدمة

اللحاء يضم مكونات تخفّض ضغط الدم وتخفّض مستويات الكوليسترول.

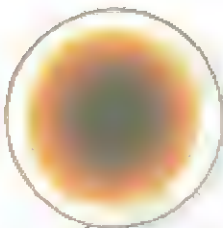


يستخدم اللحاء لعلاج مرضى القلب في الهند

لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيله لا يأخذ إلا بإشراف اختصاصي



المقلي يستخدم العشابيون لعلاج ضعف دوران الدم إلى القلب



الصيغة مطوية قيمة للقلب. يصنعها العشابيون لعلاج الذبحة.



المسحوق علاج إيرفدي ماثور يوصف للربو.

ويخفّض مستويات الكوليسترول في الدم وخفّض ضغط الدم ودعم عمل القلب السوي، يحسّن الإهليلج الفضّي صحة دوران الدم ويخفّض خطر تطور مشكلات قلبية خطيرة.

العقارب.

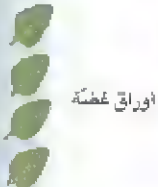
❖ **علاج حديث للقلب** الإهليلج الفضّي مفيد للذبحة وضعف دوران الدم الإكليلي. كما أنه مفيد إذا كانت سرعة القلب ونظمه غير سويين.



الصعتر
جنية عطرية نعلو (40)
سم. لها سوق خشبية
وأوراق صغيرة وأزهار
قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تُجنى في الصيف
وتحتوي على زيت طيار مطهر.



أوراق غضة

الأوراق مذاق عطري مر



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تُجهَّزات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً، لا يستخدم
الزيت العطري خارجياً أثناء الحمل



النقع (لإعداد، ص 290). للزكام
يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً

الزيت العطري للجرب،
يخفف جيداً ويدهن على
الجزء المصاب.

الشراب (لإعداد، ص 292). علاج ماثور
للسعال، يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً.

المصبغة (لإعدادها، ص 291). للسلاق، يوضع 2 مل 2-3 مرات يومياً

- الحفاظ على الحيوية، ص 319.
- الربو المعتدل، ص 301.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- العدوي الفطرية، ص 304.
- العضلات واللسعات، ص 303.
- العضلات التعب المؤلمة، ص 312.

وغير ذلك من العدوي الفطرية فضلاً
عن الجرب. ويمكن إضافة النقع إلى
ماء الاستحمام كمبته.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي، ص 300.
- ألم الأذن، ص 312.
- ألم الظهر، ص 313.

Thyme, Garden Thyme الصعتر الشائع

Thymus vulgaris (Labiatae)

امتدح الصعتر من قبل العشاب نيكولاس كلبيير Culpeper (1616-1654) باعتباره «مقوياً بارزاً للثنتين. وليس هناك علاج يزرع

أفضل للمرض الذي يصيب الأطفال وتشيع تسميته بالسعال الديكي Whooping cough. والصعتر مطهر ممتاز ومقو، ولا يزال يُستخدم اليوم كعلاج تنفسي فضلاً عن كونه علاجاً هاماً لكثير من الشكاوى.

- يفرّج تشنج العضلات
- مقشع
- يطرد الديدان

الأبحاث

■ زيت طيار زيت الصعتر الشائع الطيار مطهر قوي. ومكوّن الثيمول بشكل خاص مضاد فعال جداً للفطر. والزيت مقشع أيضاً ويطرد الجراثيم. تشنج العضلات الثيمول والمثيل كافيكول والفلافونيات تفرّج تشنج العضلات.

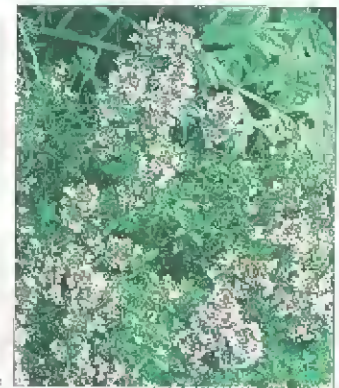
■ مضاد للهزم توحى الأبحاث المجراة في التسعينيات في اسكتلندا أن للصعتر الشائع وزيت الطيار مفعولاً مقوياً ملحوظاً يدعم وظيفة الجسم السوية ويقاوم تأثيرات الهرم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ العدوي إن خصائص الصعتر الشائع المطهرة والقوية تجعله مقوياً مفيداً لجهاز الشاعة في العدوي المزمنة، وبخاصة الفطرية، فضلاً عن كونه علاجاً فعالاً لعدوي الصدر مثل التهاب القصبات والشافوق وذات الجنب pleurisy. ويمكن أخذ النقع ذي المذاق السائغ لعدوي الحلق والصدر الثانوية، ويمكن مضغ الأوراق الغضة لتفريغ التهاب الحلق.

■ الربو وحصى الكلى يوصف الصعتر مع أعشاب أخرى للربو، وبخاصة عند الأطفال. فمزايده المنشطة توازن التأثير المركن لكثير من الأعشاب المستخدمة للربو. ويقيد الصعتر أيضاً في حصى الكلى.

■ الديدان غالباً ما يُستخدم الصعتر لعلاج الديدان عند الأطفال. ■ الاستخدامات الخارجية يوضع الصعتر على الجلد لتفريغ العضات واللسعات، ويستخدم لفرق الثسا وأوجاع الرثية (الروماتيزم) والآلام، ويقيد السعفة ringworm وسعفة القدم athlete's foot والسلاق thrush



أزهار الصعتر الشائع القرنفلية تجذب النحل بكثرة وتغطي نكهة مميزة للعسل.

المنبت والزراعة

الصعتر الشائع ضرب يُزرع من الصعتر البري (*T. serpyllum*، ص 279) ذي الموطن الأوروبي الجنوبي، ويزرع الصعتر الشائع اليوم في كل أنحاء العالم. يُستنبط من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع ويفضل الضوء والتربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائية من أواسط الصيف إلى آخره.

الأنواع ذات الصلة

هناك الكثير من أنواع الصعتر ولكل منها زيت طيار مختلف المحتوى، وغالباً ما يستخدم الصعتر البري (*T. serpyllum*، ص 274) بطريقة مماثلة لاستخدام الصعتر الشائع.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار متنوع المحتوى (ثيمول، مثيل كافيكول، سينيل، بورينول)
- فلافونيات (إبيغنين، لوتولين)
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

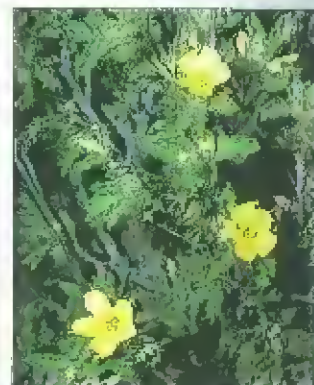
- مطهر
- مقو



الدميانة جنية عطرية
تعلو مترين، لها أوراق
خضراء باهية ناعمة
وزهرة صفراء صغيرة
احادية

الدميانة، الزداع الشبايق Damiaua الزداع الشبايق *Turnera diffusa* syn. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* (Turneraceae)

الدميانة معقو موروث للباه استخدمه شعب المايا في أميركا الوسطى، ولا يزال يعتبر باهياً قيماً ومعقوياً عاماً، كما أن مفعوله المنبه المقوي يجعله علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل، والدميانة مذاق قليل المرارة قوي العطر، تُستخدم أوراقها لتكبة المشروبات، وتؤخذ في المكسيك بديلاً للشاي.



الدميانة عشبة معقوية ممتازة للضعف الجسدي والتعب العصبي.

الأفعال الرئيسية

- معقوية
- منبهة
- ملينة ومدرّة للبول معتدلة
- مضادة للاكتئاب
- مولدة للتستوستيرون
- باهية مشهورة

الأبحاث

■ بحث غير حاسم لم تُجر حتى الآن أبحاث مستقيضة، ولم تكن نتائج الأبحاث القليلة التي أجريت حاسمة، وفقاً لموسوعة *Potter's New Cyclopædia Of Botanical Drugs and Preparations* (1988)، لم يثبت المفعول الباهي بشكل تجريبي، لكن تحقيق ذلك صعب جداً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ معقوية: الدميانة معقوية وعصجة للجهاز العصبي ولطالما اعتبرت معقوية للباه. ويرجع مفعولها المعقوي جزئياً إلى مكوناتها التيمول المطهر والمعقوي.

■ مضادة للاكتئاب: الدميانة معقوية للحياة وذات مفعول جنبي للجسم والعقل، تُعطي لمن يعاني من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي، وتجعل منها خصائصها المنبهة والمصحة عشبة قيمة عندما يحدث الاكتئاب والقلق معاً، كما يحدث غالباً بعد الكرب الطويل الأمد.

■ مُصحة جنسية: نظراً لأن الدميانة مولدة للتستوستيرون، يُنظر إليها دائماً باعتبارها عشبة للرجال مفيدة في علاج القذف المبكر والعنانة. غير أنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء باعتبارها مصحة لأعضاء التوالد عند كلا الجنسين.

■ المشكلات الجنسية: غالباً ما تُعطى

المهنت والزراعة

الدميانة موطنها خليج المكسيك وجنوبي كاليفورنيا وشمالى الجزر الكاريبية وناميبيا. وتزرع أيضاً في هذه المناطق، تُسنتبت الدميانة من البذور في الربيع وتفضل مناخاً حاراً ورطباً، تُقطف الأوراق عندما تزهّر العشبة في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الزداع (*T. opifera*) والزداع درداري الورقي (*T. ulnifolia*) يستخدمان كمقويين في البرازيل وأميركا الوسطى.

المكونات الرئيسية

- أربوتين (حتى 70%)
- زيت طيار (نحو 0.5%)، دلتاكاديين (10%)، تيمول (4%)
- غليكوزيدات السيانونجين (نتراتيلين)
- راتينج
- صمغ

الأجزاء المستخدمة

الأوراق: تقطف في الصيف، ويصنع منها شاي ساخن وتستخدم في مجموعة واسعة من المستحضرات.



أوراق مخضنة



أوراق مجففة

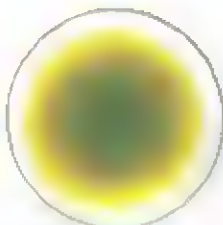
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الأنقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى، تؤخذ كمقرّر مرخ.



الصبغة (الإعدادات: ص 291) معقو عصبي ومضاد للاكتئاب. للاكتئاب المعتدل، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



المنقوع (الإعدادات: ص 290) معقو ومنبه للعداوي البولية. يشرب كوب واحد كمقو عام.

في الشببيات البولية، ويوجد هذا المكون في عدد من النباتات الأخرى، لا سيما عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*)، ص 168.

■ ملينة: الدميانة ملينة معتدلة، مفيدة في علاج الإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

■ القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308.

الدميانة لدورات الحيض المؤلمة والمتأخرة، وتستخدم بشكل خاص للصداع المرتبط بالحيض.

■ مطهرة بولية: نظراً لأن الدميانة مدرّة للبول ومطهرة بولية، فإنها مفيدة في علاج العدوي البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل urethritis. ويرجع هذا المفعول جزئياً إلى مكون الأربوتين الذي يتحول إلى هيدروكيزون، وهو مطهر بولي قوي.



الدردار الأحمر شجرة
كبيرة تعلو 18 متراً، لها
جذع بني ولحاء خشن
أبيض ضارب إلى الرمادي
على الأغصان.

الدردار الأحمر Slippery Elm

Ulmus rubra (Ulmaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

اللحاء الداخلي لأشجار الدردار الأحمر
بعد 10 سنوات يُجمع في الربيع ويُسحق.

لحاء غصن

اللحاء يحتوي على ثلثا
يملأ الأنسجة
الليفية



لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



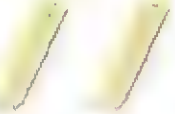
الشفيع يُنزع ملحقة صغيرة
معرمة مع 750 مل من الماء
الدافئ، تنقع 5 دقائق.
للإسهال، تشرب جرعة كاملة
مرة أو اثنتين يومياً.



اللبخة للجروح، تضاف عدة قطرات
من صبغة آذريون الحقائق إلى ملعقة
صغيرة من المسحوق، تعجن
وتوضع (ص 294).

البرشامات (الإعانة،
ص 291) لالتهاب

القنصات، تؤخذ برشامة
(200 مع 3-2 مرات يومياً).



المسحوق لمسح الهضم المعوي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3-2 مرات يومياً.
الأقراص تؤخذ للإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- الإسهال عند الأطفال، ص 318.
- الدواسير، ص 302.
- الحموضة وعسر الهضم، ص 307.
- العد والحبوب، ص 305.

الجنب pleurisy والتدرك (السل).

- الاستخدامات الخارجية عندما
توضع العشبة خارجياً تطري الجلد
وتحميه، كما أنها تعمل جيداً كلبخة
مساحبة، الحبوب والشفائيا

هذه العشبة الرائعة علاج لطيف وفعال لحالات تهيج أغشية الصدر
المخاطية والتئيبات البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأميركيون
الأصليون بعدة طرق مختلفة، كلبخة للجراح والحبوب والفروج والعيون
الملتتهبة، وداخلياً للحميات والزكام وشكاوى الأمعاء، والدردار الأحمر
مذاق وملمس لثني «زلق».

الأبحاث

● الثلثا الأبحاث المجرة على الدردار
الأحمر محدودة، لكن مفعوله كعشبة
ذات مقادير كبيرة من الثلثا مفهوم جيداً.
عندما تلامس العشبة مباشرة السطح
الملتتهبة، مثل البشرة أو الأغشية
المعوية، تملأ النسيج المتهيج وتغلفه
وتحميه من الإصابة وتسحب منه
السموم أو المهيجات.

● مفعول المنعكس عندما يتخذ
الدردار الأحمر داخلياً يعتقد على
الأرجح أنه يشبه منعكس النهايات
العصبية في المعدة والأمعاء، ما يؤدي
إلى امتصاص أغشية السبيل البولي
للمخاط.



الدردار الأحمر يعطي ثمرة بيضاء محمرة
تتكون من بكرة واحدة في الصيف.

المنبت والزراعة

الدردار الأحمر موطنه الولايات المتحدة
وكندا ويشيع وجوده في جبال
الآبالاش، تزدهر الأشجار في النجود
والترية الجافة. يُجنى اللحاء الداخلي
للجذع والأغصان في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدردار الأبيض (*U. americana*)
يُستخدم بطريقة مماثلة للدردار الأحمر.
وكان الموميكان يأخذونه للسعال، وفي
أوروبا، كان اللحاء المجفف للدردار
(*Ulmus* spp.) يؤخذ كمطر، وقد ذكره
دسقوريدس لأول مرة في القرن
الميلادي الأول.

المكونات الرئيسية

- ثلثا
- نشاء
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطر
- ملطف للجلد
- مغذ
- ملين



القرّاص الكبير
نبته معمرة شتوية، 1 متر.
لها أوراق رمحية الشكل
وأنهار خضراء وأسدية
صفراء.

القرّاص الكبير Nettle

Urtica dioica (Urticaceae)

رغم أن القرّاص معروف بلسعته، إلا أنه لطالما حظي بتقدير لغائده الطبية. ففي القرن الأول الميلادي، عدّه الطبيب الإغريقي ديسقوريدس مجموعة من استخداماته: الأوراق المفرومة حديثاً كضمادة للجروح النتلة، والعصير لنزيف الأنف (الرعاف)، والأوراق المفرومة مع المرّ لتخفيف الحوض. واليوم يستخدم القرّاص من أجل حمى الكلا hay fever والتهاب المفصل وفقر الدم، بل وحتى طفح القرّاص nettle rash.



القرّاص الكبير يمكن أن يطهى كخضرة وله مذاق شبيه بالسبانخ.

المنبت والزراعة

ينمو القرّاص في الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي وإفريقيا الجنوبية والأندلس وإسبانيا. تقطف الأغصان الفنية في الربيع لاستخدامها كمقوّ خضرة، وتقطف الأجزاء الهوائية والأوراق في الصيف عندما تُزهر الذبّة. ويكّلع الجذر في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يُستخدم القرّاص المحرق (*U. urens*) بطرق مماثلة لاستخدام القرّاص الكبير ويستخدم أيضاً للمعالجة المثلية homeopathy. وكان القرّاص الكاوي (*U. pilulifera*) النوع الأكثر استخداماً من قبل الرومان للتشنج، urticaria (اللسع بالقرّاص لحث الدم على بلوغ السطح)، وهو ما كانوا يفعلونه للتدفئة.

المكونات الرئيسية

الأجزاء الهوائية:

- فلافونيدات (كويرسيتين)
- أمينات (هستامين، كولين، أستيل كولين، سيروتونين)
- غلوكونيدون
- معادن (كلسيوم، بوتاسيوم، حمض السيليسيك، حديد)

الجذر:

- ستيرولات نباتية (ستيغماست-4-إنزون وستيغماستيرول)

الأفعال الرئيسية

- مدرّ للبول
- مقو
- قابض
- يمنع النزف
- مضاد للأرجية
- يزيد من حليب الصدر (الأوراق)
- يخفّض تضخم البروستات (الجذر)

الأبحاث

- الجذر: أكدت الأبحاث المجرة على جذر القرّاص الكبير في الولايات المتحدة وألمانيا واليابان قيمته كدواء لتضخم البروستات الحميد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- منقّط: يستخدم القرّاص بشكل رئيسي كعشبة منقّطة ومزيل للسموم. وله مقوول مدرّ للبول، ربما بسبب محتواه العالي من الفلافونيات والبوتاسيوم، ويزيد من إنتاج البول وإزالة الفضلات. ويساعد كثيراً في الحالات الجلدية، مثل الإكزيمة عند الأطفال والمشكلات المتعلقة بالتهاب المفصل، وبخاصة عندما يكون ضعف وظيفة الكلى واحتباس السوائل من مزاياها.

- قابض: يبطئ القرّاص أو يوقف نزيف الجروح ونزيف الأنف، وهو مفيد للنزيف الحيضي.

- الأرجيات: القرّاص مضاد للمستأرجات، يعالج حمى الكلا والربو وحالات الجلد المستحك وعضات الحشرات. ويمكن استخدام العصير لعلاج لسعات القرّاص.

- استخدامات إضافية: تقيد الأوراق فقر الدم وتحسن من حليب الثدي، ويستخدم الجذر اليوم لعلاج تضخم البروستات.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تؤكل كخضرة مقوّية وتستخدم لإنتاج مستحضرات طبية.

تتركز مستويات عالية من المغذيات في الأوراق



أجزاء هوائية لغصّة

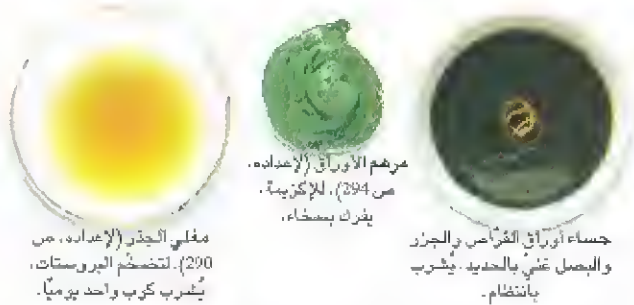
أجزاء هوائية مجففة

جذر غصن

الجذولة خضراء غامقة مدرة للبول تجعل مقوياً لمشكلات البروستات.

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مرهم الأوراق (الإعداد: من 294). للإكزيمة. يفرك بمسحاء.

مغلي الجذر (الإعداد: من 290). لتضخم البروستات. يُشرب كوب واحد يومياً.

جساء أوراق القرّاص والجذر والبصل غني بالحديد. يشرب بانتظام.

برشامات الجذر (الإعداد: من 291). لدورات الحيض الشديدة، تؤخذ كبسولة 100 مل 3 مرات يومياً.

نقيع الأوراق (الإعداد: من 290). يشرب 200 مل يومياً كمقوّ. صبغة الجذر (الإعداد: من 291). تساعد الحالات الأرجية والجلدية. لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة بـ 100 مل من الماء مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك حمى الكلا، من 300.
- الربو المعتدل، من 301.
- غلج الحفاض، من 308.

- طفح القرّاص، من 303.
- العضات واللسعات، من 303.
- فقر الدم الناتج عن النزيف الحيضي، من 301.
- نزيف الأنف (الرعاف)، من 310.



الناردين المخزني
نبات معمرة منتصبة تنمو
1.2 متر، لها أوراق ريشية
منسقة وأزهار فرنقلية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذمور يُقْلَعَان في الخريف عندما يحترقان
على أعلى مستويات من المكونات الفعالة.



جذر وجذمور
غضبان

جذر وجذمور
مجفان

الفالبيوتريانات هي
الجذمور والجذر
تحت على النوم

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات يمكن أن يسبب النعاس، لا يؤخذ الناردين المخزني عند أخذ
تفاير مزمنة.

الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى.
تؤخذ للكرب أو القلق.



المسحوق يمكن أخذه
كشرابات (الإعدادات).
ص 291. للأرق، يؤخذ
2-1 جرعة 500 ملغ ليلاً.



الصبغة (الإعدادات).
ص 291. للقلق، تؤخذ 20
قطرة في ماء ساخن 5 مرات
يومياً على الأكثر.

المغلي (الإعدادات، ص 290). يؤخذ 100-25 مل كمرن ليلاً

الكرب والقلق.

الإثارة

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الأرق الناتج عن ألم الظهر، ص 313.
- التعب العصبي، ص 309.
- التوتر السابق للحيض، ص 309.
- القلق المزمن، ص 305.

مرن فعال يرخي الناردين
المخزني العضلات المفرطة التقلص،
وهو مفيد لتوتر الكتف والحنق والربو
والمفص ومتلازمة الأمعاء الهيجية
والم الحيض وتشنج العضلات.
فرط ضغط الدم يستخدم
الناردين المخزني مع أعشاب أخرى في
علاجات لفرط ضغط الدم الناتج عن

Valerian المخزني، سنبل الحقائق Valeriana officinalis (Valerianaceae)

استخدم الناردين المخزني كمرن ومرن منذ أيام الرومان على الأقل.
وقد عرفه ديسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماء «فه» phu، وهو
صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. يساعد الناردين المخزني في
تفريج الكرب وأصبح علاجاً متزايد الشهرة في العقود الحديثة. وهو
مرن آمن غير إدماني يخفف التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم
المريح.

الأفعال الرئيسية

- مرن
- مرن
- يفرغ تشنج العضلات
- يفرغ القلق
- يخفض ضغط الدم

الأبحاث

الخصائص العلاجية أكدت
الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا
أن الناردين المخزني يحث على النوم
ويحسن نوميته ويخفض ضغط الدم.
المكونات الفعالة الفالبيوتريانات
مرن ومخمد تحت على النوم. وثمة
مكونات أخرى مسؤولة عن مفعول
الناردين المخزني، لكن لم يتم التعرف
اليها بعد.

الجهاز العصبي يخفف الناردين
المخزني النشاط العصبي بإطالة
مفعول ناقل عصبي مثبط.

الاستخدامات المتأثرة والحالية

الاستخدامات التاريخية الناردين
المخزني المعروف «بالعشبة الشافية»
في القرون الوسطى كانت تنسب إليه
عدة مزايا، لا سيما شفاء الصرع. في
سنة 1592، نشر فاييوس
كالومنا Calumna مقالاً مفصلاً عن
الأعشاب الطبية يدعي فيه أنه شفا
الصرع بهذه العشبة.

الاضطرابات المرتبطة بالكرب
يخفف الناردين المخزني فرط النشاط
العقلي والإثارة العصبية فيساعد الناس
الذين يصعب عليهم «التوقف عن
التفكير»، وهو مفيد لأي حالة تقريباً
مرتبطة بالكرب، وله عموماً تأثير
مهدئ للقلق والأرق يمكن أن يفرج
الناردين المخزني كثيراً من أعراض
القلق، بما في ذلك الرعاش والهلع
والخفقان والتعرق. وهو علاج مفيد
للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط



الناردين المخزني يساعد في خفض
الكرب، ويعتقد أن اسمه مشتق من
اللاتينية Valere، أي «معافى».

المنبت والزراعة

الناردين المخزني موطنه أوروبا
وشمال آسيا، وينمو في البرية في
ظروف رطبة، ويؤخذ في وسط أوروبا
وشرقيها. يستنبط من البذور في
الربيع ويُقْلَع جذر وجذمور النباتات
بحجم السننتين في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يعطي ناردين جنوب إفريقيا (V. capensis) للهورستريا والصرع. ويوجد
ناردين هاردويك (V. hardwickii) في
الصين وإندونيسيا ويؤخذ كمضاد
للتشنج. وقد استخدم ناردين
المستفحات (V. uliginosa) للمغص
وأعراض الإياس من قبل شعب
المينوميبي في أميركا الشمالية.
ويستخدم الناردين الأزرق
(V. wallichii) في الهماليا بطريقة
مماثلة للناردين المخزني تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (حتى 1.4%)، بما في ذلك
أستات البورنيل والبيتا-كارفيلين
- إيريديويدات (فالبيوتريانات) -
فالترات، إيزوفالترات
- قلونيات



رعي الحمام
نبات معمرة نجيلية تملأ
مشراً واجداً، لها سوق
رفيعة قاسية وسنابل
أزهار صغيرة ليلكية.

رعي الحمام المخزني، حشيشة الأوجاع Vervain *Verbena officinalis* (Verbenaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية لها تأثير مقو
للجهاز العصبي والهضم،
وتستخدم طبياً منذ آلاف
السنين في أوروبا والصين.

رعي الحمام له
سوق شجيلة
مزهرة شبيهة
بالعصي تقريباً



أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يمكن أن يسبب رعي الحمام القيء إذا أقرط في تناوله
لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصيغة (إعداداً، ص 201) مقو
مرخ ومهدئ، للكرب والقلق،
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخففة
في كوب من الماء 3 مرات يومياً.



المسحوق يمكن استخدامه
كمعجون أسنان. تترك به الأسنان
بانتظام لتنظيفها وحمايتها

لطالما نسبت خصائص سحرية إلى رعي الحمام المخزني واستخدمه
«الكهنة الدرويد» Druids في بريطانيا القديمة وبلاد الغال، وهو دواء
عشبي مأثور في الصين وأوروبا على السواء. وقد أطلق ديوسقوريدس
في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام المخزني اسم «العشبة
المقدسة» واستمر تناوله عدة قرون كدواء عام. له خصائص مقوية
ومصححة ويستخدم لتفريج الكرب والقلق وتحسين الوظيفة الهضمية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ الخصائص الثابتة ثمة بعض
خصائص مشهورة لرعي الحمام
المخزني رغم ضعف الأبحاث المجرأة
عليه. فهو يؤثر على الجهاز العصبي
شبه الودي وله مفعول منبه للرحم.
ورعي الحمام من ينشط الهضم وتسبب
جرعه العالية القيء. وقد يكون مكوّن
الفرينالين، وهو ملين معتدل، المسؤول
عن ذلك.

❖ مقو للهضم يحسن رعي الحمام
المخزني امتصاص الغذاء لأنه مقو
للهضم.

❖ الجهاز العصبي يحظى رعي
الحمام المخزني بالتقدير كمصح
للجهاز العصبي. وهو مفيد بوجه
خاص للتوتر العصبي. ويُعتقد أن له
مفعولاً معتدلاً مضاداً للاكتئاب،
ويستخدم خصيصاً لعلاج القلق
والثعب العصبي الذي يلي الكرب
الطويل الأمد.

❖ النقاثة رعي الحمام مقو مثالي
لمن يتعافون من مرض مزمن نظراً لأن
يساعد على الهضم ويصح الجهاز
العصبي.

❖ الصداع والشقيقة يخفف رعي
الحمام المخزني الصداع، ويستخدم
في طب الأعشاب الصيني من أجل
الشقيقة المرتبطة بالدورة الحيضية

❖ استخدامات أخرى لرعي الحمام
كثير من الاستعمالات الطبية الأخرى.
يُعطى لليرقان والربو والأرق وحصى
المرارة والتوتر السابق للحيض
والحمى (وبخاصة في مستهل
الأنفلونزا). كما يساعد رعي الحمام
تقلصات المخاض ويزيد من تدليب
الثدي

الاستخدامات الذاتية

❖ الثعب العصبي، ص 309.
❖ التوتر السابق للحيض، ص 315.



رعي الحمام المخزني كان يعتقد أنه
يجلب الحظ في القرون الوسطى.

المنبت والزراعة

ينمو رعي الحمام المخزني برياً في
أحاء كثيرة من أوروبا وشمال إفريقيا
فضلاً عن الصين واليابان. يُستنبط من
البذور في الربيع أو الخريف ويزدهر
في التربة الجيدة التصريف في موقع
مشمس. تُجنى الأجزاء الهوائية في
الصيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

في منطقة الكاريبي، يؤخذ رعي الحمام
الكاريبي (*V. domingensis*) كمقو من
ويستخدم للجروح والصداع.

المكونات الرئيسية

❖ إيريديونات مرة (فربين، فرينالين)
❖ زيت طيار
❖ قلويدات
❖ بيا
❖ حموض الثنيك

الأفعال الرئيسية

❖ مؤثر عصبي
❖ مقو
❖ مركب معتدل
❖ بنية إفراز الصفراء
❖ من معتدل



البلسان الأبيض
خضبة أو شجرة معلقة
تعلو، أمتار، لها أوراق
مفصصة وأزهار بيضاء
وشعر إلهليجي أحمر.

البلسان الأبيض، الأفلوس الثلجي Cramp Bark, Guelder Rose *Viburnum opulus* (Caprifoliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

البلسان الأبيض موطنه أمريكا الشمالية وأوروبا، وقد أقر سنة 1960 في كتيب الوصفات القومي الأمريكي US National Formulary كعلاج مركن للحالات العصبية وكضاد للتشنج في علاج الربو. والاستخدام الطبي الأساسي للعشبة هو تفريغ تشنج العضلات وحالات أخرى كالمغص أو الحيض المؤلم، التي يسببها تقلص المفرط للعضلات.

البلسان الأبيض لأبحاث مستقبضة حتى الآن، وهناك أيضاً بعض الالتباس بشأن المكونات الفعالة التي يحتوي عليها والمكونات الموجودة في الأفلوس الأسود (*V. prunifolium*).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج أمريكي محلي استخدم شعب الممكواكي في (أمريكا الشمالية) البلسان الأبيض لتشنج العضلات وآلام الجسم، في حين استخدمه شعب البينوبسكوت لعلاج الغدد المتورمة والنكاف mumps.

■ مرخ للعضلات البلسان الأبيض فعال في تفريغ العضل المفرط التوتر، سواء كان عضلة ملساء في الأمعاء أو المجاري التنفسية أو الرحم، أم عضلة مخططة (مرتبطة بالهيكل العظمي) في الأطراف أو الظهر، ويمكن أن يؤخذ داخلياً أو يوضع موضعياً لتفريغ توتر العضلات، وتعالج العشبة أيضاً الأعراض الناشئة من فرط توتر العضلات، بما في ذلك المصاعب التنفسية في الربو وآلم الحيض الناشئ عن فرط تقلص الرحم.

■ ولتشنج العضل الليفي وآلم الظهر، غالباً ما تُمزج اللوبيلية المنقوخة (*Lobelia inflata*، ص 108) مع البلسان الأبيض. وتقرج العشبة أيضاً الإمساك والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجية، فضلاً عن الأعراض الغيزيائية للتوتر العصبي.

■ التهاب المفصل في بعض حالات التهاب المفصل، حيث يسبب ضعف العفاصل وآلم تقلص العضلات حتى تقسو تقريباً، يمكن أن يُحدث البلسان الأبيض تفريجاً ملحوظاً. ومع ارتخاء العضلات، يتحسن تدفق الدم إلى المنطقة وتزال الفضلات، مثل حمض اللكتيك وتستعاد الوظيفة السوية.

■ استخدامات أخرى يشيع استخدام البلسان الأبيض في علاج ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من



البلسان الأبيض يحمل عنبات حمراء زاهية مميزة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو البلسان الأبيض في الغابات وأسيجة الشجيرات والأجمات في أوروبا وأمريكا الشمالية. يُستنبت من البذور التي تزرع في الخريف. يجمع لحاء الأغصان في الربيع والصيف عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

الأفلوس الأسود (*V. prunifolium*، ص 279) يستخدم بشكل متبادل في الغالب مع البلسان الأبيض، لكن يعتقد أن له عملاً أكثر تحديداً على الرحم.

المكونات الرئيسية

- كينونات مائية (أربوتين)
- كومانينات (سكوبوليتين)
- حموض الثنيك (3%)
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مركن
- قابض
- مؤثر عصبي

الأبحاث

- المكونات الفعالة لم يُخضع

الأجزاء المستخدمة

الحاء يُقشر عن الشجرة بشرائح طولية في الربيع والصيف، ويحب الخرص على ترك ما يكفي من الحاء للشجرة لكي تعيش.



لحاء مجفف

لحاء غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (إعداده، ص 290)
لألم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب كل 3 ساعات.



الصيغة (إعدادها، ص 291) تستخدم
للعلاج الطويل الأمد للتوتر العضلي.
لمتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مخفلة بالماء الساخن مرتين يومياً.



الدهون (إعداده، ص 295) يفرج آلم
العضلات، يترك على الرقبة المتوترة
والكتفين.

مشكلات دوران الدم.

الاستخدامات الذاتية

- آلم الحيض، ص 315.
- آلم الظهر، ص 313.
- الإمساك التشنجي، ص 307.

- تشنج المعدة، ص 305.
- ضعف دوران الدم في اليدين والقدمين، ص 302.
- مصاعب التنفس، ص 301.
- المغص وتشنج العضلات، ص 312.



الأرثد
شجرة عطرية مغطاة تملو 7
أمتار، لها أوراق شبيهة
بأوراق النخيل وأزهار
لبليكة صغيرة.

الأرثد، حب الفقد Agnus Castus, Chaste Tree

Vitex agnus-castus (Verbenaceae)

كان الأرثد معروفاً بشكل جيد في الأزمنة القديمة، وذكر في ملحمة «الإلياذة» لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفة القادرة على دفع الشر. وكان يعتقد كما يوحى اسمه في الإنكليزية - «شجرة العفة» - بأنه يخفف الرغبة الجنسية، وكان يمسحه الرهبان لخفض الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها. وقد أثبتت الأبحاث أن للأرثد مفعولاً هرمونياً، ويستخدم اليوم للمشكلات الحوضية والعقم.

يزيد إنتاج حليب الثدي

الأبحاث

■ الخصائص الهرمونية لا زالت الأبحاث جارية على الأرثد منذ أكثر من 30 سنة في بريطانيا وألمانيا. ومن الواضح أن للعنبات تأثيراً هرمونياً مميزاً في الجسم، لكن المكونات المسؤولة عن ذلك لم تحل.

■ هرمونات جنسية ذكورية يُعتقد أن عنبات الأرثد مضادة لتوليد الأندروجين وتنبط عمل الأندروجينات (هرمونات الجنس الذكورية).

■ هرمونات جنسية أنثوية أشارت دراسة في ألمانيا سنة 1988 أن للعنبات تأثيراً مولداً للبروجسترون، وتعمل على الغدة النخامية التي تنظم دورة الحيض، وقد بينت بعض التجارب أن للأرثد أهمية في علاج المتلازمة السابقة للحيض وفي زيادة الخصوبة.

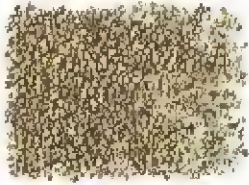
الاستخدامات الماثورة والحالية

■ منظم للهرمونات الأرثد من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية، فزيادة توليد البروجسترون، يساعد الأرثد في موازنة إنتاج المبيضين للبروجسترون والأستروجين في أثناء الدورة الحوضية.

■ المشكلات الحوضية يصف العشابون الغربيون الأرثد لعلاج المشكلات الحوضية التي تتراوح بين المتلازمة السابقة للحيض وكثير من الأعراض التي تصاحبها وبين عدم انتظام دورة الحيض أو غيابها، للمتلازمة السابقة للحيض، يجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة القصوى التي غالباً ما تكون هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورم الثديين والمهبل والهيوجة والاكتئاب.

الأجزاء المستخدمة

العنبات تُجفف في الخريف وتستخدم لعلاج مشكلات الخصوبة النسائية.



عنبات مجففة

تحتوي العنبات المجففة المحمرة الصغيرة على مواد هرمونية

عنبات غضة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نتيجة الإفراط قد يسبب الصدأ (تفصيل الحام).



الإقراص مؤخذة للمتلازمة السابقة للحيض.



الصيغة (لإعدادها، ص 291)، للدورة الشهرية غير المنتظمة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء يومياً لمدة 3 أشهر.

العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجسترون،
■ صعوبة الإرضاع يمكن أن تؤخذ العنبات لزيادة إدرار الحليب.

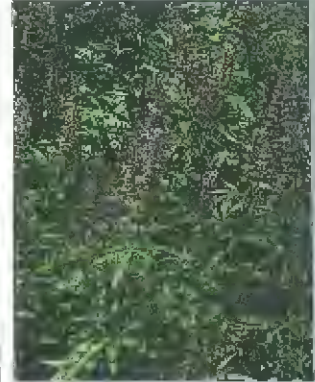
الاستخدامات الذاتية

■ تدني مستويات الأستروجين والبروجسترون، ص 316.
■ الدورة الشهرية غير المنتظمة، ص 315.
■ المساعدة على الحمل، ص 316.

■ دورات الحيض غير المنتظمة تساعد العشبة في تنظيم الحيض غير المنتظم، حيث تعمل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.

■ أعراض الحيض الأخرى الأرثد قيم في علاج المشكلات الأخرى التي يمكن أن ترتبط بدورة الحيض، مثل الشقيقة والغث (حب الشباب).

■ العقم يمكن أن يساعد الأرثد بعض النساء اللواتي يسعين إلى الحمل إن كان



الأرثد يحمل أزهاراً لبليكة صغيرة عطرية في الصيف تنمو ملتفة على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة

الأرثد موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط وغربي آسيا. يُزرع في المناطق شبه المدارية حول العالم. وقد أصبح وجوده طبعياً في كثير من الأقاليم. يستنبت من البذور في الربيع أو الخريف، وتُجنى العنبات الناضجة في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الأرثد قريب بعيد لرعي الصمام المخزني (*Verbena officinalis*، ص 147) والليونة الليمونية (*Lippia citrodora*، ص 227) باعتبارها عضواً في فصيلة الأرثديات *Verbenaceae*.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (سينول)
■ قلوأنيات (فيتيسين)
■ قلائونيات (كاستيسين)
■ إيريدويدات (وكويبين، أغنوسيد، يوروستوسيد)

الأفعال الرئيسية

■ ينظم إنتاج الهرمونات مولد للبروجسترون



الويثانيا المنومة
نبات قوي تعلو 1.5 متر
لها أوراق بيضوية وأزهار
صفراء مخضرة أو زاهية.

الأجزاء المستخدمة



أوراق غضة

الأوراق تحتوي على
معظم الـ ويتانوليدات، وهي
المكونات التي تليدسر
الخلايا السرطانية

أوراق مجففة

الجزر
يُسحق أو يُصنّف
مغلياً ويؤخذ كعقار
مهدوء.

جذر غص

جذر مجفف

العنبات تُمضغ في
الهند للمساعدة أثناء
الاختلاج

عنبات غضة

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (لإعداده، ص 290). للكرب.
يغلي 5 غرامات مع 100 مل من الماء
ويؤخذ مرتين يومياً.

مسحوق مصنوع من الأوراق.
لفقر الدم. يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة
في قليل من الماء مرة يومياً.

البرشامات المصنوعة من الجذر المسحوق (لإعدادها، ص 291). للتعب العصبي، يؤخذ
1-2 غرام يومياً مع الماء.

الويثانيا المنومة Withania

Withania somnifera (Solanaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

أطلق على الويثانيا المنومة اسم «الجنسنغ الهندي» لأنها تستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسنغ في الطب الصيني. لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسمها بالهندية «رائحة الحصان»، ولا يشير فقط إلى رائحتها بل إلى قوة الحصان أيضاً، ما يعني استخدامها كعشبة مقوية وباهية. وقد أكدت الأبحاث استخداماتها الماثورة.

مضادة للالتهاب، كما أنها تثبط نمو الخلايا السرطانية. وقد تقيد العشب في الأمراض الالتهابية المزمنة مثل الذئب lupus والتهاب المفصل الرثيائي والوقاية من السرطان. مزيد من الأبحاث أشارت التجارب سنة 1980 إلى أن العشب يزيد مستويات الهيفوغلوبين وتقلل أبيضاض الشعر وتحسن الأداء الجنسي. كما أنها تساعد في الشفاء من الأمراض المزمنة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

مقوية أيورفيدي تحظى الويثانيا بتقدير في الطب الأيورفيدي

لخصائصها المقوية، لا سيما قدرتها على استعادة الحيوية عند من يعاني من فرط العمل أو التعب العصبي. وتعتبر أنها تخفف «القنات» والكافا (انظر ص 35). وقد ذكر روبرت سفوردا في كتابه «الأيورفيدا والحياة والصحة والتعمير» (Ayurveda, Life, Health and Longevity) (أر كاتا، 1992) أنها «تصفي العقل وتهدئ الأعصاب وتقويها وتحث على النوم المريح».

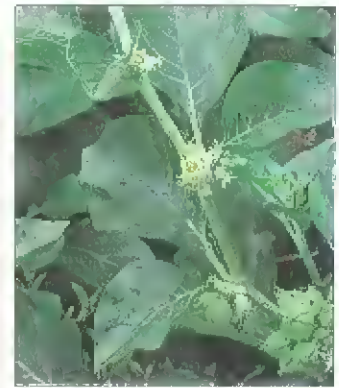
مضخة تصحح دسغوريس في القرن الأول الميلادي باستخدام الويثانيا المنومة كمقو. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي في الغرب كمصغ لكبار السن والمصابين بمرض مزمن.

الكرب الطويل الأمد يخفضها لفرط النشاط والحث على الراحة والاسترخاء. تقيد الويثانيا المنومة في مقاومة الضعف الذي يرافق الكرب الطويل الأمد

فقر الدم إن المحتوى العالي من الحديد للويثانيا المنومة يعطيها مفيدة لفقر الدم

الاستخدامات الذاتية

الخصوبة الذكورية، ص 308، 319. الكرب الطويل الأمد والاختلاج، ص 316.



الويثانيا المنومة لها خصائص طبية قوية أثبتتها الأبحاث.

المهنت والزراعة

توجد الويثانيا المنومة في الهند وحوض المتوسط والشرق الأوسط. تستنبت من البذور أو القسائل في الربيع. وتُجنى الأوراق في الربيع والثمار والجذر في الخريف.

المكونات الرئيسية

- قلوانيات
- لاكتونات ستيروبيدية (ويتانوليدات)
- حديد

الأفعال الرئيسية

- مكيفة
- مقوية
- مركنة

الأبحاث

الأبحاث الهندية أجريت أبحاث واسعة على الويثانيا المنومة في الهند.

القلوانيات أشارت الدراسات سنة 1965 إلى أن القلوانيات مركنة وتخفف ضغط الدم وتخفف سرعة نبض القلب.

الويثانوليدات بينت الأبحاث سنة 1970 أن الويثانوليدات المشابهة للمهرمونات الستيروبيدية في الجسم



الديش الشائك
جنية معبلة تغلى 3
أشجار، لها أغصان
رمادية شائكة وأوراق
مركبة

الديش الشائك Prickly Ash, Toothache Tree *Zanthoxylum americanum* (Rutaceae)

الديش الشائك موطنه أميركا الشمالية، وهو عشبة مدقنة ومنجّهة لدوران الدم. وقد حظيت بتقدير عالٍ من قبل الأميركيين الشماليين المحليين من أجل خصائصها الطبية، وكانت اللحاء والعُنبات تُمضغ لمُضغٍ لتخفيف الرثية (الروماتيزم) وآلم الأسنان. واليوم، يعطى الديش الشائك أساساً لحالات التهاب المفصل والرثية، لكنه مفيد أيضاً في بعض المشكلات الهضمية وقروح الساق.

الأجزاء المستخدمة



نبتة غضة

اللحاء يشتر أن له مفعولاً
أقوى من العُنبات.
يستخدم في
المستحضرات لثبيث
جريان الدم.

لحاء غصن



لحاء مقطع مجفف



العُنبات
واللحاء كانوا
يُضغغان لآلم
الأسنان
العُنبات تُصنع
منها علاجات
لضعف دوران الدم.

عُنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يُستخدم أثناء الحمل، لا يؤخذ داخلياً عند الإصابة بحالات معدية التهابية.



صبيخة اللحاء (الإعداداء، ص 291)،
للألتهاب المفصل، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء 3 مرات يومياً.

المغلي لضعف دوران الدم، تغلى 3 ملاعق
صغيرة من الزنجبيل و 3 ملاعق صغيرة من
عُنبات الديش الشائك مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290). يؤخذ كوب مرتين يومياً.



الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي على
أعشاب أخرى في الغالب، من أجل التهاب
المفصل والرثية (الروماتيزم).

الدهون لضعف دوران الدم في الرجلين، يصنع مغلي من
اللحاء (ص 290) ويوضع.

نيو هركولين
حموض التثبيك
رائينجات
زيت طيار

الأفعال الرئيسية

منبه لدوران الدم
يزيد التعرق
مضاد للرثية
طارد للريح

الاستخدامات الماثورة والحالية

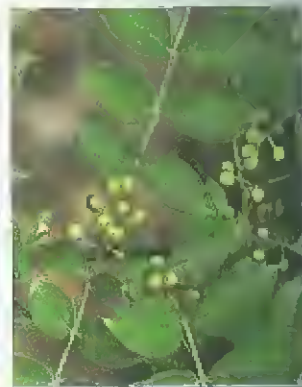
عشبة أميركية شمالية كان الديش
الشائك علاجاً أميركياً شائعاً محلياً
لآلم الأسنان والرثية. وقد استخدم في
الولايات المتحدة في القرن التاسع
عشر كمُنه لدوران الدم ولعلاج التهاب
المفصل، وقد أدرج اللحاء في دستور
أدوية الولايات المتحدة من 1820 إلى
1926.

الحالات الرثية يعتبر العشابون
الغربيون الديش الشائك علاجاً رئيسياً
للمشكلات الرثية ومشكلات التهاب
المفصل فهو ينه تدفق الدم إلى
المفاصل المؤلمة والمتهبسة ويحث
على تزويد هذه المنطقة بالأكسجين
والمغذيات وإزالة الفضلات منها.
دوران الدم الديش الشائك يحسن
دوران الدم في حالة العرج المؤقت وداء
راينو Raynaud، وهما حالتان تضيق
فيهما شرايين الأطراف فتحول دون
وصول دم كافٍ إلى عضلات اليدين
والرجلين.

استخدامات أخرى يفرج الديش
الشائك الريح وانتفاخ البطن والإسهال،
ويقوي الهضم، يوضع موضعياً لعلاج
قروح الرجلين ومرض التهاب الحوض
المزمن.

الاستخدامات الذاتية

آلم الظهر، ص 313.
ضعف الدوران، ص 302.



الديش الشائك مضاد للرثية ويحسن
دوران الدم.

المنبت والزراعة

الديش الشائك موطنه جنوبي كندا
والأنحاء الشمالية والوسطى والغربية
من الولايات المتحدة، وهو يفضل
المواقع الرطبة الظليلة مثل الغابات.
يُسْتَبَد من البذور في الخريف، يُجنى
اللحاء في الربيع وتُطْلَف العُنبات في
الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ينمو الديش الهراوي - *Z. clava* (Z.
beridii) في جنوبي الولايات المتحدة
حيث يُستخدم بشكل متبادل مع الديش
الشائك، ويعطى الديش البنجي (*Z.*
bungeanum) في طب الأعشاب
الصيني عن أجل انماط أمراض البرد
المسببة لآلم البطن. ويؤخذ ديش
جنوبي إفريقيا (*Z. capense*) من أجل
المغص في جنوب إفريقيا، والديش
المسمى (*Z. canthoxyloides*) عشبة
إفريقية غربية ماثورة من أجل الحالات
الرثية.

المكونات الرئيسية

غلوانيات (كليرينين)
مركبات
ليفانينات (أسارينين)

الذرة الصفراء، شَعَر الذرة Maize, Cornsilk, Indian Corn Zea mays (Gramineae)

النباتات الطبية الرئيسية

الذرة الصفراء
عشبة حولية تملو 4
أمتار، لها أزهار ذكورية
شبيهة بالريش الكبير.
وتنتج الأثمار الأنبوية
تكواري

الأجزاء المستخدمة

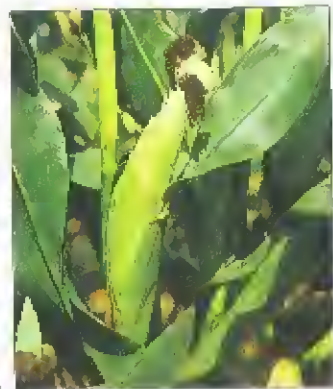


الذرة الصفراء هي القوت الرئيسي لأمريكا الوسطى والجنوبية منذ 4000 سنة على الأقل، ويستخدم طبيًا أيضاً بطرق شتى لا حصر لها. فقد أعطى شعب الأزتيك مغلي حبوب الذرة للزحار dysentery و «حرقة القلب» ولزيادة إنتاج حليب الثدي. ولطالما كان شعر الذرة القسم الأكثر استخداماً على الصعيد الطبي، وهو ذو قيمة عظيمة في علاج الحالات البولية.

- مدر للبول
- ينه إفراز الصفراء باعتدال
- يخفّض ضغط الدم بطف

الأبحاث

- إنتاج الصفراء يعتقد أن شعر الذرة ينه إنتاج الصفراء ويحسن جريانها من الكبد عبر قنوات الصفراء.
- علاج لدوران الدم أشارت الأبحاث في الصين إلى أن شعر الذرة يخفّض ضغط الدم ويقلل وقت تخثر الدم.



الذرة الصفراء، اسمها اللاتيني يعكس قيمتها. Zea تعني «سبب الحياة» و mays تعني «أمتار».

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ عشبة مأثورة استخدم الأميركيون المحليون حبوب الذرة لمجموعة واسعة من الشكاوى. تُصنع منه لبخة فعالة استخدمتها شعوب المايا والإنكا لعلاج الكدمات والتورمات والقروح والحبوب وحالات مشابهة. وذكر فوغل Vogel في كتابه الطب الهندي الأميركي (American Indian Medicine, 1970) أن «الهنود السيكاسو عالجوا الجلد المستحك الذي يليه قروح عند حكة بحرق أكران الذرة القديمة ووضع الجزء المصاب فوق الدخان».

■ علاج بولي شعر الذرة مدر مفيد للبول من أجل كل مشاكل الجهاز البولي تقريباً، ومرد ذلك جزئياً محتواه المهم من البوتاسيوم. فهو يطفئ بطانة الكبيبات البولية والمثانة ويرخيها، ما يفرج التهيّج ويحسن جريان البول وطرحه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجذر الإحليل ولعسر التبول، كما في حالة اضطرابات البروستات.

■ حصى الكلى يُعتقد أن لشعر الذرة تأثيراً مفيداً على الكلى، إذ يخفّض تشكّل حصى الكلى ويفرّج بعض أعراض الحصى الموجودة.

المنبت والزراعة

تزرع الذرة الصفراء في كل أنحاء العالم تقريباً، وموطنها الأندلس وأمريكا الوسطى، ولعلّها نشأت في البيرو. تُستنبت من البذور في الربيع، ويحسّ شعر الذرة مع الأكران الناضجة في الصيف ثم تفصل وتجفف.

أنواع أخرى

راهوب الذرة (Ustilago Zeae)، وهو فطر ينمو على الذرة الصفراء، يُستخدمه شعب زوني في نيو مكسيكو لتسريع الولادة ووقف النزيف الرحمي.

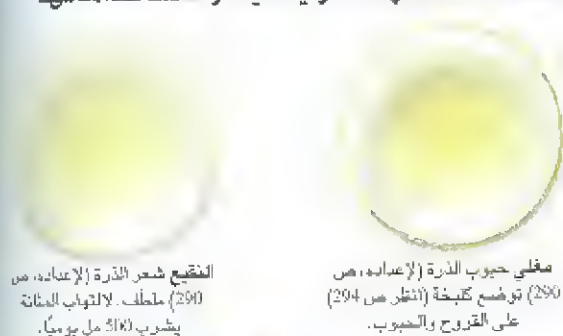
المكونات الرئيسية

- فلافونيات (مايسين)
- قلوانيات
- الأنتويين
- صابونينات
- زيت طيار (نحو 0.2%)
- نشا
- فيتامينات C و K
- بوتاسيوم

الأفعال الرئيسية

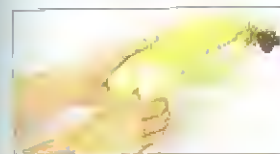
- مدر بولي

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



التفقيع شعر الذرة (الإعداد، من 290) ملحط. لانتواب المثانة يشرب (310 مل يومياً).

مغلي حبوب الذرة (الإعداد، من 290) توضع كلبخة (انظر ص 294) على القروح والحبوب.



الأوراق الخارجية للذرة تنزع لكشف شعر الذرة وحبوبه.

برشامات شعر الذرة (الإعداد، من 291). للزحمة، يؤخذ غرامان يومياً. صيغة شعر الذرة (الإعداد، من 291) لانتواب المثانة، يمزج 80 مل مع 20 مل من صيغة البازسمة، وتؤخذ ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً.

في الصين لعلاج احتباس السوائل واليرقان.

الاستخدامات الدوائية

- احتباس السوائل أثناء الحمل، ص 317
- العدوي البولية، ص 314

■ التهاب المثانة يمكن تفريغ التهاب المثانة المزمن بشعر الذرة، وهو ملحق مفيد لعلاجات التهاب المثانة الحادة الأخرى.

■ علاج صيني يُستخدم شعر الذرة

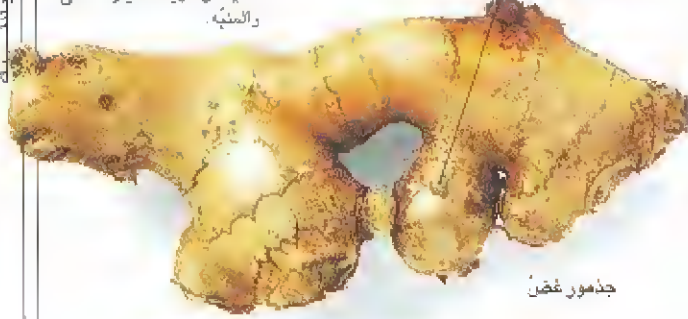


الزنجبيل
نبات معمرة تعلق (6)
سم: لها أوراق رمادية
الشكل وسنابل من
الزهر الأبيض
والاصفر.

الأجزاء المستخدمة

الجذور يحتوي على مستويات
عالية من الزيت الطيار المهدئ
والمنبه.

الجذور الغضن الحائل إلى
الصفار ذو عطر قوي.



جذور غصن



جذور مجفف مقطع إلى شرائح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزنجبيل مدرع طبية لمن يعاني من نزوح هضمية لا يؤخذ الزيت العطري داخلًا
بإشراف اختصاصي



التنقيح (لإعداده، ص 290)،
لغثيان، يشرب كوب واحد
مرات يوميًا.

الزيت العطري لأوجاع التهاب المفاصل، تخفف 5 قطرات في
20 قطرة من زيت حامل وتوضع (انظر ص 296).

البرشامات (لإعدادها، ص 291)، لغثيان الصباح، تؤخذ برشامة 75 مع كل ساعة.
تصيفة (لإعدادها، ص 291)، لتحسين الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يوميًا.

- الزكام والإنفلونزا والحمى، ص 311.
- النشرب، ص 302.
- الشكاوى الهضمية والريح والمغص، ص 318.
- غثيان الصباح، ص 317.
- الغثيان ودوار السفر، ص 306.
- فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301.
- قروح البرد، ص 302.

■ عشبة صينية الزنجبيل الغضن والمجفف علاجان مختلفان في الصين. يعطى الزنجبيل الغضن للشعيرة والحمى والصداع وآلم العضلات. ويستخدم الزنجبيل المجفف للبرد الداخلي، مع أعراض مثل برد اليدين وضعف النبض واصفرار البشرة.

الاستخدامات الذاتية

■ الإمساك، ص 307.

Ginger الزنجبيل المخزني Zingiber officinale (Zingiberaceae)

الزنجبيل مؤلف كتاب ومنكه، وهو أيضاً واحد من أفضل الأدوية في العالم. وقد حظي بقداسة في آسيا منذ أقدم الأزمنة، واعتقد في أوروبا في القرون الوسطى أنه مأخوذ من جذع عدن. يفرج الزنجبيل الهضم المضطرب بدوار السفر وغثيان الصباح، كما أن العشبة علاج هام لدوران الدم. وللزنجبيل الغضن طعم حريف حامض قليلاً.

الأبحاث

■ الخصائص العلاجية خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار ومحتواه من الأوليوريسين والجنجيرول مكون لانع مسؤول عن مذاق العشبة الحار وخصائصها المنبهة. والشوفولات التي تتكون عندما تجف العشبة أكثر تهيجاً وحدة من المكونات الموجودة في الجذور الغضن.

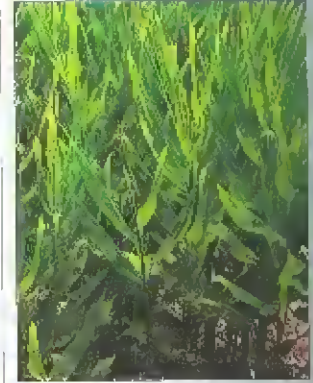
■ مضاد للقيء الزنجبيل فعال جداً لدوار السفر. وقد كشفت التجارب المجرية في مستشفى سانت بارثولوميو بلندن سنة 1990 أن العشبة أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريغ غثيان ما بعد الجراحة. ■ مظهر في تجربة أجريت في الصين شفي 70% من المرضى بالزحار العضوي ممن أعطوا الزنجبيل.

الاستخدامات المتأثرة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزنجبيل علاج ممتاز لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص. وهو يفرج دوار السفر وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المظهر مفيدة جداً للدعوى المعوية المعوية، بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي.

■ منبه لدوران الدم يشبه الزنجبيل دوران الدم ويساعد في تدفق الدم إلى السطح ما يجعله علاجاً هاماً للشرث وضعف دوران الدم في اليدين والقدمين. ويحسن دوران، يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

■ الحالات التنفسية الزنجبيل مدقء وعلطف مفيد للسعال والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية.



الزنجبيل، الذي يشيع استعماله كتوابل، هو علاج هام للهضم أيضاً.

الجنبت والزراعة

الزنجبيل موطنه آسيا ويزرع في أنحاء المناطق المدارية. يستنبط بتقسيم الجذور. يزدهر الزنجبيل في التربة الخصبة ويحتاج إلى عطر وفير. يقطع الجذور عندما تبلغ النبتة 10 أشهر. يُسَل ويُقَطَّ وأحياناً يُغلى ويُقَشَّر.

الأصناف ذات الصلة

تستخدم أنواع شتى من الزنجبيل طبياً، لكن ليس لأحدها فوائد تعادل فوائد الزنجبيل المخزني. الكركم الصباغي (Curcuma longa، ص 88) ذو صلة وثيقة به.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (1-3%) - زنجبيرين (30-50%)
- أوليوريسين (4-7%) - جنجيرول، شوفولات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للقيء
- طارد للريح
- منبه لدوران الدم
- ينشط السعال
- مضاد للالتهاب
- مطهر

حول المداخل

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تشيع به معرفة النبتة في طب الأعشاب. كما أعطيت أيضاً مرادفات لاتينية، يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس النبتة (الفصيلة الفرعية (sub-family). ويحدد القسم الثاني اسم النوع species، ويلى الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة family النبتة. وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. وتعمل أسماء النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية فوق الاسم باللاتينية وتحت. وإذا كان هناك غير اسم شائع واحد، تُرد بترتيب أهميتها.

الوصف

يسرد معلومات نباتية هامة بما في ذلك إن كانت النبتة دائمة الاخضرار أو معبلة، وإن كانت حولية أو ثنائية الحول أو معمرة. كما يقدم خصائص محددة للنبتة.

المنبت والزراعة

يضم أصول النبتة وترعها وظروف نموها المفضلة ومواسم استنباتها وحصادها.

الأجزاء المستخدمة

يسرد أجزاء النبتة المستخدمة طبياً بترتيب الأهمية.

المكونات

يقدم المكونات الفعالة الرئيسية للنبتة بترتيب الأهمية. وأحياناً يضم تفاصيل المفعول الطبي لمكون معين على الجسم.

ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن المكونات وأفعالها، انظر

كيف تعمل النباتات الطبية، ص 10-15.

التاريخ والتراث

يقدم معلومات عن اشتقاق اسم العشبة والتراث الماثور واقتباسات من العشائين القدامى تبين كيف كانت تعتبر النبتة في الماضي وكيفية استخدامها طبياً. ويضم أيضاً تفاصيل عن استخدامات النبتة الأخرى.

الأفعال والاستخدامات الطبية

يشمل الأفعال المؤكدة والمفترضة عل السواء للنبتة باكلها (مقابل المكونات الفعالة المعزولة). ويبحث الأعراض والأمراض التي تُستخدم النبتة لعلاجها والطرق المختلفة التي تستخدم بها النبتة في الماثورات العشبية المختلفة.

الأبحاث

تعطي تفاصيل عن الأبحاث العلمية المجراة على النبتة، ومكوناتها ومستخلصاتها، بما في ذلك نتائج التجارب السريرية.

الأنواع ذات الصلة

يقدم معلومات عن الأنواع القريبة التي لها استخدام طبي. ويقدم إحالة إلى الأنواع التي لها مدخل في الكتاب.

تنبيهات

يقدم تنبيهات حول استخدام العشبة طبياً وحول النبتة عامة. ويذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». **ملاحظة:** اقرأ دائماً التنبيهات حول النبتة والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298 قبل استخدام أي عشبة.

أعشاب طبية أخرى

يقدم فهرس الأعشاب الطبية الأخرى المصنفة حسب ترتيب أسمائها اللاتينية أكثر من 450 نبتة تلعب دوراً هاماً في طب الأعشاب في العالم أجمع. ويضم نباتات مثل الشوفان الزراعي (*Avena sativa*, ص 172) وأعشاب غريبة مثل اليلانج (*Cananga odorata*, ص 179). بعض هذه الأعشاب الطبية خضع لأبحاث مستفيضة في حين أن بعضها الآخر معروف في موطنه فقط. وقد فقد عدد من النباتات الطبية المذكورة حظوته، لكنه بقي محتفظاً بأهميته التاريخية. بالإضافة إلى ذلك يقدم الفهرس نباتات مثل الطبرخي (*Eucommia ulmoides*, ص 205) التي بينت الأبحاث أن لديها إمكانيات لدور طبي بارز في المستقبل.



التنوب البلسمي، بلسم كندا

Abies balsamea (Pinaceae)

Balsam Fir

الوصف شجرة مخروطية دائمة الاخضرار تعلو 55

متراً. لها أوراق إبرية عطرية وكران تنوب أرجوانية.

المنبت والزراعة التنوب البلسمي موطنه أمريكا

الشمالية ويؤزر تجارياً من أجل خشبه. ويستخرج

الراتينج من الأشجار بعمر 60-80 سنة في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الراتينج الزيتي والأوراق.**التاريخ والتراث** استخدم الأميركيون المحليون

والمستوطنون راتينج التنوب البلسمي، ويعرف غالباً

باسم بلسم كندا. لعلاج كثير من الشكاوى، كان شعب

الينوبيسكوت يمسح بالراتينج المحروق والجروح

والقروح، في حين أن شعوباً أخرى وضعت على

الصدر والظهر للزكام والمشكلات الصدرية. واستخدم

شعب البلاكروز الإبر العطرية في خيم التعرق

لاستنشاق الدخان الصابر عن الأوراق المحترقة. وقد

اعتبر الدكتور ووستر بيتش Wooster Beech

(1868-1944)، مؤسس حركة المداواة الانفتاقية،

التنوب البلسمي منبهاً ومليئاً عندما يؤخذ داخلياً،

ومطرياً ومبرداً عندما يؤخذ خارجياً. وتضاف الأوراق

والمخاريط والراتينج عادة إلى المحفوظات المجففة

العطرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية التنوب البلسمي

مطهر ومنبه. وقد استخدم في أمريكا الشمالية وأوروبا

للنزلة والعباوي الصدرية مثل التهاب القصبات،

وحالات السبيل البولي. وكان التنوب البلسمي يفرج

خارجياً على الصدر أو يوضع كزقعة للعباوي التنفسية.

ويقل استخدامه في طب الأعشاب اليوم.

عصبة السوس، عين الديك

Abrus precatorius (Leguminosae)

Jequirity

الوصف متسلقة مُبلبة تعلو 4 أمتار. لها أوراق مركبة

وعناقيد من الأزهار القزغلية وقرون بذور تحتوي على

بذور قرمزية أو بيضاء (نادر).

المنبت والزراعة عصبة السوس موطنها الهند

وتنمو الآن في الأسيجة النباتية وبين الأكمات في كل

المناطق المدارية.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.**المكونات** بذور عصبة السوس تحتوي على الأبرين

وقلوأنيات الإندول والأنثوسيانينات، ويحتوي الجذر

والأوراق على الغليسيريدين وقليل من الأبرين.

والأبرين سام جداً. والغليسيريدين مقشع ومضاد

للالتهاب ومضاد للأرجية.

التاريخ والتراث استخدمت بذور عصبة السوس منذ

الأزمنة القديمة في الهند للمساعدة في وزن المواد

الثمينة بما في ذلك الماس كوهنور Koh-i-noor

الشهير. والبذور مشهورة بسميتها.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت بذور

عصبة السوس طبياً في الماضي كمناع للجمل وللحث

على الإجهاض وكعلاج للرمم المزمن. غير أنها سامة

أيضاً بحيث لم يعد استخدامها خارجياً مبرراً.

فالمقادير الصغيرة التي تلامس جرحاً مفتوحاً قد تكون

معيضة. يمكن استبدال السوس (*Glycyrrhiza glabra*،

ص 99) بالأوراق والجذر، وهي تستخدم في التراث

الأيورفيدي لعلاج الربو والتهاب القصبات وغير ذلك

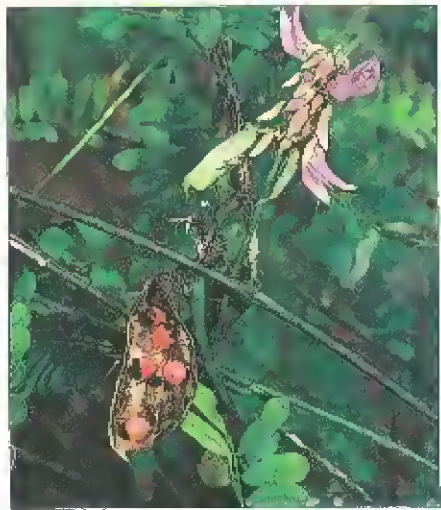
من حالات الصدر. كما تستخدم في الطب الصيني

لعلاج الحمى.

تنبيهات لا تستخدم البذور البتة. تستخدم الأوراق

والجذور فقط تحت إشراف اختصاصي. وتخفض

عصبة السوس لحظر قانوني في بعض الدول.



عصبة السوس كانت تستخدم بذورها طبياً في الأزمنة

القديمة، لكنها سامة جداً.

أبوتيلون، حب السنبل، الخبيزة الهندية

Abutilon indicum (Malvaceae)

Kanghi, Indian Mallow

الوصف نبتة خشبية منتصبه تعلو 1.5 متر. لها سطح

زغب زيتي قليلاً، وأزهار صفراء أحادية وبذور كلوية

المشكل.

المنبت والزراعة ينمو أبوتيلون في أنحاء كثيرة من

الهند فضلاً عن جنوبي شرق آسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والأوراق

والبذور.

المكونات يحتوي أبوتيلون على اللثا وحموض

التنك والاسباراجين، والآخر مدر للبول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعرف أبوتيلون

أيضاً بالخبيزة الهندية، ويستخدم بطريقة مماثلة تقريباً

لاستخدام الخطمي المخزني (*Athaea officinalis*، ص

163)، وهو من الأعشاب الأوروبية المطرية الرئيسية.

جذور أبوتيلون وأوراقه ولحاءه لثوية وتستخدم

لتلطيف الأغشية المخاطية للجهازين التنفسي والبولي

وحمايتها. تُعطى صيغة الجذر للحالات الصدرية مثل

التهاب القصبات. ويُفيد مفعول اللثا الجذ: يوضع نقيع

أو لبخة أو عجينة مصنوعة من الجذر أو اللحاء

المسحوق على الجروح ويستخدم لحالات مثل الحبوب

والقروح. البذور ملينة ومفيدة في قتل الديدان

الخطيئة إننا تعرض مستقيم الطفل المصاب إلى دخان

البذور المسحوق، «الأعشاب التي تشفي» (*Herbs that Heal*،

هك باخرو H.K. Bakhu، 1992).

واللينة مفعول مطهر ضمن السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة أبوتيلون الثلاثي الحزور (*A.**trisulcatus*) موطنه أمريكا الوسطى، ويستخدم

لعلاج الربو عند الأطفال، ويوضع كلبخة لعلاج القروح

السرطانية. وبخاصة للحم وعنق الرحم.

السنت العربي

Acacia arabica (Leguminosae)

Babul

الوصف شجرة تعلو 20 متراً، لها لحاء بني خشبي

قاس وأوراق ريشية. تنتج رؤوسات الأزهار الصغيرة

الصفراء الزاهية قروناً يصل طولها إلى 15 سم.

المنبت والزراعة السنت العربي موطنه شمال

إفريقيا. ويشيع وجوده اليوم في مصر ويؤزر في

الهند.

الجزء المستخدم اللحاء.**المكونات** يحتوي السنت العربي على حموض

التنك واللثا والفلافونيات.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان يستخدم

خشب السنت العربي لصنع المساكن والدواليب

ومقابض الأدوات. وكانت الأوراق والأزهار والقرون

تستخدم أدوية لطرد الديدان وإرقاء الجراح وشفانها

وتخفيف الإسهال وكبت إخراج الدم عند السعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية السنت العربي

قابض قوي يستخدم لتقليص وشد الأغشية المخاطية

في الجسم على غرار مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis**Virginiana*، ص 100) أو السنديان المزد (Quercus*robur*، ص 258). ويمكن تصنيع السنت العربي في

مستحضرات متنوعة، مثل دمن lotion لعلاج اللثة

النازقة، وسائل غرغرة لتلطيف تهيج الحلق الملتهب.

وغسول للإكزيمة وغسول للعينين من أجل الرمد.

وتُغسل douche من أجل غرط التصريف المهبلي.

ويؤخذ أيضاً داخلياً لعلاج الإسهال. ويُعتبر السنت

العربي في الطب الأيورفيدي علاجاً مفيداً في علاج

القذف المبكر.

الأنواع ذات الصلة السنت الشائع (*A. decurrens*)

موطنه أسرائيا ويستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام

السنت العربي. انظر أيضاً سنت كاشو (*A. catechu*،

المدخل التالي).

تنبيهات لا يؤخذ السنت العربي داخلياً لأكثر من 3-2

أسابيع. وتخفض أنواع الأكاسيا لحظر قانوني في

بعض البلدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن مقادير اللثا وحموض التنيك الكبيرة الموجودة في العشبة تُثبت استخدامها الماثور كعلاج للمفاصل المخلوعة والحروق. وهذه المكونات توجد في كثير من النباتات المُبررة للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) ولسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249). عندما توضع عجينة الأقنثة على مفصل مخلوع، تعيد العضلات والأربطة المصابة إلى حالتها السوية فترخيها وتشدّها لإعادة المفصل إلى موقعه الصحيح. كما أن خصائص النجعة المضادة لمفيدة في علاج الأغشية المخاطية المتهيجة ضمن السبل الهضمية والبولية. والأقنثة الرُّهلة شبيهة بالخضري (*Althaea officinalis*، ص 103) في استخدامها خارجياً لتخفيف التهيج وبخلياً للشفاء والحماية.

الأخيرانثوس ثنائي الأسنان *Achyranthes bidentata* (Amaranthaceae) Niu Xi

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أغصان معترشة رفيعة وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة على سنابل طرفية.

المنبت والزراعة يوجد الأخيرانثوس في الصين على حافة الغابات وعلى طول الجداول ووسط الأجمات. يزرع تجارياً في المقاطعات الشرقية. يُقتلع الجذر في الشتاء عندما تموت الأوراق.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات تحتوي أنواع الأخيرانثوس على صابونينات ثلاثية التربينويدات.

التاريخ والتراث إن قدرة الأخيرانثوس الثنائي الأسنان على إطلاق الحيض دفعت طبيب النساء الصيني شن زيمينغ في القرن 13 إلى حظر استخدامه أثناء الحمل لتجنب الإجهاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في الطب الصيني الماثور أن الأخيرانثوس الثنائي الأسنان يقوّي جريان الدم. ويستخدم لتنبيه الحيض عند تأخر الدورة أو ضعفها. وتوصف العشبة أيضاً لتخفيف آلام الحيض. ويستخدم الأخيرانثوس لتفريج الم أسفل الظهر، وبخاصة عندما يُعزى الانزعاج إلى حصى الكلى. وتتخذ العشبة أيضاً كعلاج لقروح الفم وآلم الأسنان ونزف اللثة ونزف الأنف (الرعاف).
الأبحاث توحي الأبحاث بأن الأخيرانثوس قد يخفّض ضغط الدم بخفض سرعة انقباض وتوسيع الشرايين المحيطية.

الأنواع ذات الصلة يوجد الأخيرانثوس الشرقي (*A. aspera*) في المناطق المدارية من العالم ويستخدم في الطب الأيورفيدي لعلاج حالات الصدر، مثل الربو والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الأخيرانثوس الثنائي الأسنان أثناء الحمل.

الأقنثة الرُّهلة. المَسْمَس *Acanthus mollis* (Acanthaceae) Acanthus, Bear's Breeches

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً. لها جذر وتديّ متفرّع وأزهار بيضاء أو أرجوانية أو زرقاء وأوراق قاعدية خضراء غامقة يصل طولها إلى متر.
المنبت والزراعة الأقنثة الرُّهلة موطنها أوروبا ويشيع وجودها كثينة للحدايق. تفضل المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور.
المكونات تحتوي الأقنثة الرُّهلة على مقادير كبيرة من اللثا وحموض التنيك.

التاريخ والتراث كانت الأقنثة الرُّهلة معروفة جيداً في العالم القديم. ويُقال إن كاليماكوس Callimachus، وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد، أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورينثية ملهماً بالتناظر التام لأوراق الأقنثة الرُّهلة. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الإغريقي ديسكوريدس باستخدام الجذور على شكل لُزُقَة لعلاج الحروق ولتخفيف آلام المفاصل المخلوعة. وكان يُعتقد أن الأقنثة كمنقح مدرّ للبول. وقد استُخدمت أيضاً لتفريج الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

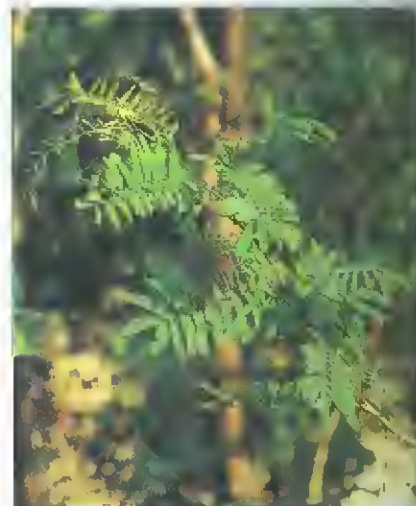


الأقنثة الرُّهلة تتفتح أزهارها على ساق طويلة

سنط كاشو. الكاد الهندي *Acacia Catechu* (Leguminosae) Black Catechu, Cutch

الوصف شجرة تعلو 12 متراً، لها فروع شائكة وأوراق ريشية مقسمة.

المنبت والزراعة موطنها الهند وميانمار (بورما) وسريلانكا وشرقي إفريقيا، وتزرع هذه الشجرة من أجل خشبها وتنمو على ارتفاعات 1500 متر.



سنط كاشو قابض ومطهر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء وخشب القلب والأوراق والفروع.

المكونات مستخلص الأوراق والفروع الغنية بالني المحروق للمّاع، الذي يدعى «الكاد»، يتحوّل إلى صلب قصيف عند تجفيفه، وهو الشكل الذي يُباع فيه عامةً. ويحتوي الكاد على 25-60% من حموض التنيك و20-30% من اللثا والغلافونيات والراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية سنط كاشو قابض قوي وعمل تخثر، يُساعد في خفض فائض المخاط في الأنف أو المعى الغليظ أو المهبلي، ويستخدم أيضاً لعلاج الإكزيمة والنزف والإسهال والزحار. ويمكن أن يُستخدم نقيعاً أو صبغة أو مسحوقاً أو مرهماً. وإذابة قطعة صغيرة من الكاد في الفم علاج ممتاز لتزيف اللثة وقروح الفم. ويوضع المسحوق والصبغة أيضاً على اللثة المصابة، كما يستخدم لتنظيف الأسنان. وفي الطب الأيورفيدي، يُستخدم مغلي اللحاء وخشب القلب من أجل التهاب الحلق.

الأبحاث ثبت أن سنط كاشو يخفّض ضغط الدم،
الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً السنط العربي (*A. arabica*، المدخل السابق).

تنبيهات لا يؤخذ لأكثر من 2-3 أسابيع متصلة، أو عند التهاب الكلى، يخضع الكاد لحظر قانوني في بعض الدول.

الاستخدام الذاتي للإسهال، ص 307.

الأكونيت الهرمي، بيض البهر *Aconitum napellus* (Ranunculaceae) Aconite, Monkshood

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق مفصصة خضراء وأزهار أرجوانية أو زرقاء، تشبه أوراق الدلفينيون، على سبائك طويلة.

المنبت والزراعة ينمو الأكونيت الهرمي أساساً في جنوبي ووسط أوروبا ويوجد أيضاً في كشمير، ينضج المواقع الرطبة الظليلة، ويزرع كثيفة للحدائق. يقطع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات يحتوي الأكونيت على 0.3-2% من قلوانيات التريينويد، وبخاصة الأكونيتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأكونيت سام إلا في جرعات صغيرة جداً، وتادراً ما يوصف للاستخدام الداخلي ويوضع عموماً على الجلد غير المستغرق لتفريق الألم الناتج عن الكدمات أو الحالات العصبية. ويستخدم الأكونيت الهرمي في الطب الأيورفيدي لعلاج الألم العصبي والربو وضعف القلب. ويستخدم الأكونيت أيضاً على نطاق واسع في المعالجة المثلية كمسكن ومركن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaelii*) في الصين للخدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

تنبيهات الأكونيت الهرمي عالي السمية ويخضع لحظر قانوني في بعض البلدان، لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأداتودة

Adhatoda vasica syn. *Justicia* *adhatoda* (Acanthaceae) Malabar Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمرات ذات أربع بذور.

المنبت والزراعة الأداتودة موطنها الهند المدارية وتنمو في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهيمالايا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والأزهار والثمرة (الجوزة).

المكونات تحتوي الأداتودة على قلوانيات وزيت طيار غير معروف.

التاريخ والثرات الأداتودة المرة علاج أيورفيدي مأثور لمشكلات الصدر.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لخصائصها المقشعة، تفيد الأداتودة التهاب القصبات وحالات صدرية أخرى. وثمرتها مستحضرات أيورفيدي يضم أزهار الأداتودة يستخدم لعلاج السيل. وتستخدم كل أجزاء النبتة لطرد الديدان وتوضع ليخة من الأوراق الغضة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

كزبرة البئر، شجر الغول *Adiantum capillus-veneris* (Polypodiaceae) Maidenhair Fern

الوصف سرخس ذو أوراق رقيقة تعلو 30 سم.

المنبت والزراعة كزبرة البئر موطنها أوروبا وشمال أمريكا، تنمو في المواقع الرطبة الظليلة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كزبرة البئر على فلاقونيات (بما في ذلك الروتين والأيزوكويرسينين) والترينويدات.



كزبرة البئر
تستخدم للشكاوى
الصدرية.

(بما في ذلك الأديانتون)، وحموض التنيك والثا.

التاريخ والثرات تستخدم كزبرة البئر كعلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كايغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة. وتحت على التبول والحيض وتفتت الحصى في المثانة والطحان والكلى.

الأفعال والاستخدامات الطبية ما زال العشابيون الغربيون يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. وللنبتة أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وقروء الرأس.

الأنواع ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المؤنثة (*A. Caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأدونيس الربيعي، عين الثور *Adonis vernalis* (Ranunculaceae) False Hellebore, Yellow Pheasant's Eye

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم. لها ساق خرسية وأوراق ريشية مركبة، تحمل الساق أزهاراً صفراء زاهية كبيرة قطرهما 8 سم.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها معظم أوروبا دون بريطانيا، وقد نشأت في سهوب روسيا وأقليم البحر الأسود. تنمو في المراعي الجبلية، وهي نادرة ومحمية بموجب القانون في أوروبا الغربية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلوية، بما في ذلك الأدونيتوكسين.

التاريخ والثرات يشير اسم النبتة إلى أدونيس، وهو شخصية في الأساطير الإغريقية ترتبط بالتجده الموسمي لحياة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي

الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلوية شبيهة بـ *Digitalis* الموجودة في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199). تحسن هذه المواد فعالية القلب وتزيد خرجه فيما تبطله سرعته في التردد عينه. لكن خلافاً للقمعية الأرجوانية، للأدونيس الربيعي تأثير مركن للقلب ويوصف عامة للمرضى الذين ينفض قلبهم بسرعة أو بدون انتظام.

ويوصى بالأدونيس الربيعي أيضاً لعلاج حالات معينة من انخفاض ضغط الدم. وعلى غرار النبتة الأخرى التي تحتوي على غليكوزيدات قلوية، الأدونيس الربيعي مدز للبول ويمكن استخدامه ضد احتباس الماء، وبخاصة في حالات ضعف الوظيفة الدورانية.

ويستخدم الأدونيس الربيعي في طب المعالجة العليا homeopathy كعلاج للذبحة.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. كمال

جمع الثباتات الجرية واستخدامها طبيًا يخضع لقيد قانونية في بعض البلدان.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق

رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمرات ذات أربع

بذور.

المنبت والزراعة الأداتودة موطنها الهند المدارية

وتنمو في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهيمالايا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والأزهار

والثمرة (الجوزة).

المكونات تحتوي الأداتودة على قلوانيات وزيت

طيار غير معروف.

التاريخ والثرات الأداتودة المرة علاج أيورفيدي

مأثور لمشكلات الصدر.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً

لخصائصها المقشعة، تفيد الأداتودة التهاب القصبات

وحالات صدرية أخرى. وثمرتها مستحضرات أيورفيدي

يضم أزهار الأداتودة يستخدم لعلاج السيل. وتستخدم

كل أجزاء النبتة لطرد الديدان وتوضع ليخة من الأوراق

الغضة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.



الأدونيس الربيعي تساعد غليكوزيداته القلبية في خفض سرعة القلب.

الزنجبيل. تستخدم هذه النبتة لتخفيف عسر الهضم وانتفاخ البطن والنفخة (عند الماشية). ويساعد الهال الذكر في تخفيف الانزعاج البلغمي الناتج عن المصع، ويمكن أن تساعد البذور في خفض النقيز أو منعه وتطريخ الغثيان. وخصائص النبتة المنجبة تجعلها عشبة منشطة، تساعد من يعاني ضعف الهضم خاصة. **الأنواع ذات الصلة** بذور القاقلة الوبرية *A. villosum* تستخدم في الطب الصيني من أجل شكوى مماثلة.

الزؤفا العملاقة

Agastache rugosa (Labiatae)
Huo Xiang, Giant Hyssop

الوصف عشبة عطرية معمرة أو ثنائية الحول تعلق 1.2 متر. لها ساق مربعة وأوراق مظلّة وأزهار أرجوانية تنمو في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة الزؤفا العملاقة موطنها الصين وتوجد أيضاً في اليابان وكوريا ولاوس وروسيا. وهي تنمو في البرية على المنحدرات وجوانب الطرقات. تُزرع في كل أنحاء الصين وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

المكونات تحتوي الزؤفا العملاقة على زيت طيار يضم العنبرل تشافيكول والأنيتول والأنيسالدهايد والليمونين.

التاريخ والنراث ذكرت الزؤفا العملاقة لأول مرة في نص طبي صيني في مراجعة تار هونغ جنغ لكتاب «تحفة المزارع الإلهية» *(Divine Husbandman's Classic)* الذي كتب حوالي 500 ميلادية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الزؤفا العملاقة اللادعة عشبة مدفئة في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41). تستخدم في حالات تنسّم بفرط الطريرة، ضمن الجهاز الهضمي المؤدي إلى ضعف الهضم وتدنّي الحيوية. تُنبّه العشبة السبيل الهضمي وتدفّقه فتفرّج أعراضاً مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان والقيء، ويشجع استخدامها لتفريخ القيء وغثيان الصباح.

تُستخدم الزؤفا العملاقة لعلاج المراحل المبكرة من الالتهابات الفيروسية التي يكون من أعراضها ألم المعدة والغثيان. وتُمزج مع الهمبرون الكبير الزهر *(Scutellaria baicalensis)* ص 133 وأعشاب أخرى لعلاج التورّع والحمى وآلم العضلات والوسن lethargy. ويمكن وضع دمّون بحتوي على الزؤفا العملاقة على الحالات الفطرية مثل السُعفة.

الأبحاث تشير الاختبارات النعملية إلى أن الزؤفا العملاقة فعالة حقاً ضد العدوي الفطرية.

أنواع أخرى في جنوبي الصين وتايوان، يُستخدم البتشولي *(Pogostemon cablin)* بشكل متبادل مع الزؤفا العملاقة. ويستخرج من البتشولي زيت يستخدم في الهند كطارد للحشرات ومقوّل لها.

خاصة لأن الإسكين لا يُمتص بسهولة في الأمعاء. **التاريخ والنراث** ذكر القسطل الهندي لأول مرة كنبته طيبة سنة 1565 في ترجمة بيار اندريا ماتيوولي لكتاب «المواد الطبية» *Materia Medica* لدمسوقوريدس.

الأفعال والاستخدامات الطبية القسطل الهندي قابض ومضاد للالتهاب ويساعد في تقوية جدران الأوردة التي قد تتحول إلى دوالي أو بواسير أو تسبب مشاكل إذا كانت رخوة ومتوسعة. ويُخفف القسطل الهندي أيضاً احتباس الماء بزيادة نفوذية الشعيرات الدموية وإتاحة إعادة امتصاص جهاز الدوران للسوائل الفائضة. وتؤخذ العشبة داخلياً بجرعات صغيرة أو معتدلة من أجل قروح الساق وأوردة الدوالي والبواسير والشرت (عضة الصفيح)، ويوضع خارجياً كدهون أو مرهم أو جل (هلام). وفي غرضاً، يُستخرج زيت من البذور ويستخدم كعلاج خارجي للزورعاتيزم. وفي الولايات المتحدة، تعطى صبغة الأوراق في حالات الشاهوق.

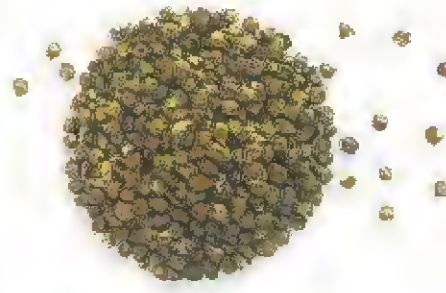
تنبيهات قد يكون ساماً عند ابتلاعه. لا يُؤخذ للعلاج الذاتي إلا كدهون أو مرهم أو جل يوضع على جلد غير متشقّق.

الهال الذّكر، القاقلة الذكريّة

Aframomum melegueta (Zingiberaceae)
Grains of Paradise

الوصف معمرة تعلق 2.5 متر ذات سوق شبيهة بالقصب وأوراق ضيقة. وتحمل أزهارها الأرجوانية الأحادية ثماراً قرمزية يصل قطرها إلى 10 سم. بزورها صغيرة بنية إلى حمراء تشبه المحار ولها مذاق عطري حريف.

المنبت والزراعة تنمو هذه النبتة في غربي إفريقيا المدارية وتُجمع عندما تنضج.



الهال الذكر يتجر به كتابل منذ العصور الوسطى.

الأجزاء المستخدمة

المكونات تحتوي البذور على زيت طيار (0.3-0.5%) ومادة حريفة تدعى باراندول (لها صلة بالجنجروال الموجود في الزنجبيل *Zingiber officinale* ص 153) وحموض التثيخ. **الأفعال والاستخدامات الطبية** تستخدم البذور تابلاً بشكل رئيسي، وهي أيضاً منبّهة تقوي المعدة وتدفّنها، وعلى غرار الأعضاء الأخرى في فصيلة

قنّاء الهند

Aegle marmelos (Rutaceae)
Bael, Bengal Quince

الوصف شجرة مبلّبة شائكة تعلق 8 أمتار. لها أوراق رمحية إلى بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة وثمره صفراء تشبه اليرقورق.

المنبت والزراعة القنّاء الهندي موطنه الهند وينبت في أنحاء كثيرة من جنوبي شرق آسيا في الغابات الجافة، ويُزرع أيضاً في كل أنحاء المنطقة. **الأجزاء المستخدمة** الثمرة والأوراق والجذر والقصبات.

المكونات يحتوي القنّاء الهندي على كومارينات وفلافونيات وفلوانيات وحموض التثيخ وزيت ثابت. **التاريخ والنراث** شجرة القنّاء الهندي مقدّسة لدى الإلهين الهندوسيين لأكشمي Lakshmi (إلهة الثروة وحسن الطالع) وشيفا Shiva (إله الصحة) وتشيع

زراعتها قرب المعابد. ويوجد وصف لقيمتها الطبية في كتاب «شراكا سامهيتا» المكتوب سنة 700 قبل الميلاد.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُخفّض ثمره القنّاء الهندي القابضة شبه الناضجة التهبّج في الجهاز

النصبي وهي ممتازة للإسهال والزحار، والثمرة الناضجة مطرية وملينة وذات محتوى مهم من الفيتامين C. وهي تخفّف آلم المعدة وتدمع الوظيفية الصحية لهذا العضو. وتؤخذ أوراق القنّاء الهندي القابضة لعلاج الفروح الهضمية. ومن أكثر تطبيقاته غير العادية علاج آلم الأذن. تُغمس قطعة من الجذر في زيت الزنزلخت (*Azadirachta indica* ص 173) وتُشعل. يقدّر الزيت من الطرف المشتعل في الأذن (لا يوصى بهذه الممارسة). **الاستخدام الذاتي** الإسهال، ص 307.

القسطل الهندي

Aesculus hippocastanum (Hippocastanaceae)
Horse Chestnut

الوصف شجرة مثقبة مبلّبة تعلق 25 متراً ذات تاج مقبب كبير. لها أوراق ذات 5-7 وريقات بيضوية ضيقة، وعناقيد من الأزهار البيضاء والقرنفلية وثمره خضراء شائكة فيها ما يصل إلى 3 بذور دائرية بنية لامعة قطر الواحد 4 سم.

المنبت والزراعة موطن هذه الشجرة الغابات الجبلية في البلقان وغربي آسيا، وتُزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. ويُجمع اللحاء والبذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق واللحاء. **المكونات** يحتوي القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربينويدات (لاسيما الإسكين) وكومارينات وفلافونيات. وللإسكين، وهو المكوّن الفعال الرئيسي، خصائص مضادة للالتهاب، وفي ألمانيا والدول الأوروبية الأخرى تستخدم مستحضرات إسكين

الأغاف الأمريكي. الباهرة الأمريكية

Agave americana (Agavaceae)

Agave, Century Plant

الوصف معمرة عصيرية ذات وردية كبيرة تضم 30-60 ورقة مستنقة حادة الحية، وتعلو مترين. تزهر عناقيد من الأزهار الصفراء بقطر 7 سم على ساق تشبه العمود بعد 10 سنوات أو أكثر.

المنبت والزراعة الأغاف الأمريكي موطنه صحاري أمريكا الوسطى. ويؤزرع اليوم كثبتة زينة في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم.

الأجزاء المستعملة النسج (العصارة).

المكونات يحتوي نسج الأغاف على فلافونيات تشبه الإسترينج وقلوانيات وكومارينات وفيتامينات سليفة A و B1 و B2 و C و D و K

التاريخ والشرائح خلافاً للأوروبيين وقت الغزو الإسباني لأمريكا، كان شعباً الأزيك والمايا ماهرين في شفاء الجروح. وكانوا يستخدمون نسج الأغاف (مع بياض البيض غالباً) لعجن المساحيق والصبغ في عجينة أو لبخة توضع على الجراح. وتصف مخطوطة بابيانوس (1552)، وفي أول كتاب عن الأعشاب الطبية يُدرج نباتات العالم الجديد، علاجاً استخدمه الأزيك لعلاج الإسهال والزحار، حيث يُمزج عصير الأغاف مع الذرة (*Zea mays*، ص 152) المسحوقة حديثاً ومستخلص من الفوقس الحويصلي bladderwort كحقة باستخدام محفنة مصنوعة من مثانة حيوان صغير وعظمة أو قصب مجرّفة. يُقصر التكيلا والمسكال، وكلاهما شراب كحولي مكسيكي، من عصير الأغاف الأمريكي المختبر. وكانت الشعوب المكسيكية تستخدم هذين المشروبين لعلاج الحالات العصبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية عصير النسج ملط وملين ومطهر، وهو علاج ملطف ومصحّ لكثير من الشكاوى المعدية. يُستخدم لعلاج القروح والحالات الالتهابية التي تُصيب المعدة والأمعاء وتحمي هذه الأجزاء من العدوى والتقيح وتصحّ على الشفاء. ويُستخدم الأغاف أيضاً لعلاج كثير من الحالات الأخرى، منها الإغرنجي (السفلس) والتدرن (السل) واليرقان ومرض الكبد.

الأنواع ذات الصلة الألوة (*Aloe vera*، ص 57) وثيقة الصلة بالأغاف الأمريكي، وللتينتين استخدامات طبية متماثلة. ويُزرع الأغاف الليفي (*A. sisalana*) في أمريكا شبه المدارية وكينيا كمصدر للهيكوجنين hecogenin، وهي المادة التي تعتبر نقطة بداية إنتاج الستيرويدات القشرية (هرمونات ستيرويدية). ويستخدم الليف المنتج من الأغاف الليفي لصنع الحبال وأراجيح النوم.

تنبيهات لا يستخدم أثناء الحمل. لا يجب تجاوز الجرعة لأن ذلك قد يسبب تهيجاً وتلف الكبد في نهاية المطاف. الاستخدام الخارجي قد يسبب تهيج الجلد.

الغافث الغولاني

Agrimonia eupatoria (Rosaceae)

Agrimony

الوصف معمرة منتصب زنجية خفيفة العطر تعلو متراً واحداً. لها أزواج من الأوراق الخضراء في ظاهرها والخضراء الفضية في باطنها وأزهار صغيرة خماسية البتلات تنمو في سنابل طرفية.



الغافث الغولاني لطيف ومناسب للأطفال

المنبت والزراعة الغافث عشبة أوروبية الموطن يشيع في المستنقعات والمروج الرطبة والأراضي البور. يُجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغافث الغولاني على حموض التنيك والكومارينات والفلافونيات بما فيها اللوتولين وزيت طيار ومتعددات السكريد.

التاريخ والشرائح النوع المسمى يوباثورا له صلات ملوكية ويُقال إن ميتريداثس يوباتور (توفي سنة 63 ق.م)، ملك البونتوس في شمالي تركيا، كان على معرفة واسعة بترات التنبؤ ومضادات السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم العشابون الغافث لشفاء الجروح لأنه يرفع النزف ويحدث على التخثر. ولأنه قابض ومرّ معتدل، فإنه علاج مفيد أيضاً للإسهال ومقوٍ لطيف للهضم ككل. وعندما يجمع مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، فإنه يشكل علاجاً قوياً للتهاب المثانة

وسلس البول. ويُستخدم أيضاً لحصى الكلى والتهاب الحلق والبهّة والرثية والتهاب المفصل.

الأبحاث أثبتت خصائص الغافث الترغية والمضادة للالتهاب بجارب أجريت في الصين.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغافث الصيني (*A. pilosa*) في الصين لحالات مماثلة.

الاستخدامات الفائقة الإسهال، ص 307؛

الإسهال عند الأطفال والرضع، ص 316.

النجيل الزاحف

Elymus repens syn. *Elymus repens*

(Gramineae)

Couch Grass

الوصف معمر قوي يعلو 80 سم. له جذور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل منتصبية تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين.

المنبت والزراعة يوجد في أوروبا والأمريكيتين وشمالي آسيا وأستراليا. وهو عشبة غازية، يُجنى لمر مدار السنة

الأجزاء المستعملة الجذور والبذور والجذر **المكونات** يحتوي النجيل الزاحف على متعددات السكريد (مثل التريسين) وزيت طيار (أغروبيرين أساساً) ولثا ومواد مغذية. وللأغروبيرين خصائص صادة (مضادة حيوية).

التاريخ والشرائح في الأزمنة الكلاسيكية، نصح دسقوريدس (40-90 ميلادية) وبلينيوس (23-79 ميلادية) باستعمال جذر النجيل الزاحف لضعف ثلث البول وحصى الكلى. وفي سنة 1597، كتب العشاب جون جيرارد أن «النجيل الزاحف قد يكون ضيقاً كره في الحول والجلثبات، لكن منافع البنية تعرض في أضراره، لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والحالبين، حرقة، وفي أوقات المجاعة، كانت الجذور تُحسّ وتطحن كيدل للقهوة والطحين.

الأفعال والاستخدامات الطبية النجيل الزاحف مدر لطيف وفعال للبول ومطرٍ يستخدم في الغالب لعدوى السيل البولي مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، فهو يحمي التبيبات البولية من العدوى والمهيجات ويزيد حجم البول، ما يخفّفه. يمكن أخذه مع أعشاب أخرى عادة، للمساعدة في علاج حصص الكلى وخفض التهيّجات والتهتكات التي تسببها. ويُعتقد أيضاً أن النجيل الزاحف يذيب حصص الكلى (كان ذلك ممكناً)، ويساعد على أي حال في الحول والتهتكات. وتستفيد البروستات المتضخمة والتهال البروستات من جفلي النجيل الزاحف الذي يؤخذ على عدة أشهر. وفي طب الأعشاب الألماني، تستخدم بذور النجيل الزاحف المسخّنة في كمادة ساخنة ورجلة توضع على البطن من أجل القروح الهضمية. ويقال إن العصير المستخرج من جذور النجيل الزاحف مفيد لعلاج اليرقان وغيره من شكاوى الكبد.

الإيلنطس الغدي، شجرة السماء Ailanthus altissima syn. A. glandulosa (Simaroubaceae) Tree of Heaven

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق كبيرة ذات ورقات ومخية قد تصل إلى 12 وريقة وأزهار صغيرة صفراء مخضرة. رائحتها كريهة.

المنبت والزراعة شجرة السماء موطنها الصين والهند، وقد توطنت الآن في بعض أجزاء أوروبا وأستراليا وأجزاء الشمالية. تُزرع في الجدران، يُجنى لحاؤها ولحاء الجذر في الربيع. عندما تُزرع في أراضٍ سيخة، فإنها تجفف التربة وتزيل مواقع تكاثر البعوض.



شجرة السماء لها مذاق مر كريه.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.

المكونات يحتوي اللحاء على الكواسينويدات (مثل الإلانتون والكواسين) والقلوانيات وحموض التنيك. الكواسينويدات شديدة المرارة ومضادة للملاريا وتعمل ضد الخلايا السرطانية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني تستخدم شجرة السماء لعلاج الإسهال والزحار، وبخاصة إن كان في البراز دم. يُستخدم لحاء الشجرة في الطب الآسيوي والأسترالي مضاداً للثور والتصرّف المهبلي المفرط والسيلان والملاريا وتُعطى أيضاً للربو. ولشجرة السماء خصائص ملحوظة مضادة للتشنج وتعمل على الجسم كمنشط قلبي.

الأبحاث أعطى الباحثون الصينيون شجرة السماء إلى 82 مريضاً مصابين بـ زحار حاد، وشفا 81 منهم. يُخفف ألم البطن عامة في غضون يومين. وتخضع خصائص الكواسينويدات المضادة للسرطان إلى فحوصات مكثفة.

الأنواع ذات الصلة يُستخدم الإيلنطس الصيني (A. glandulosa) في طب الأعشاب بجنوبي شرق آسيا نظراً لخصائصه المقوية ولخفض الحمى. تنبيه لا تستخدم شجرة السماء إلا بإشراف اختصاصي.

العُرصف المداد Ajuga reptans (Labiatae) Bugle

الوصف معمر زاحف يعلو 30 سم. له سوق جارية متجدرة وأوراق مستطيلة إلى بيضوية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء.

المنبت والزراعة العُرصف المداد موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأجزاء من آسيا. وقد توطن في أميركا الشمالية. يفضل الغابات الرطبة والمناطق المعشوشبة والجبليّة، ويُجمع عادة عندما يزهر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العُرصف المداد على غليكوزيد الإيروويد، بما في ذلك الهارباغيد الذي يوجد أيضاً في نبتة مخلب الشيطان (Harpagophytum procumbens، ص 101).

التاريخ والتراث في التراث الأوروبي، يُقدّر العُرصف المداد كعشبة مثمّة للجروح. وقد امتدحه نيكولاس كلبيير في سنة 1652: «تقنع الأوراق والأزهار في الخمر يؤخذ فيذيب الدم المتجمّد عند المصابين بكدمة نتيجة السقوط، وهو فعال جداً بخلاف ذلك لاي جرح داخلي أو شقّة أو طامة في الجسم أو الأمعاء».



العُرصف المداد اعتد فيما مضى أنه علاج للسكر المعقّن.

وأفادت العشابة السيدة غريف Grieve التي كتبت سنة 1931 أنه يخفّض سرعة النبض و«يعادل دوران الدم».

الأفعال والاستخدامات الطبية العُرصف المداد مرّ وقايض وعطري، لكن تختلف الآراء بشأن قيمته كدواء، له خصائص مسكّنة لطيفة، ولا يزال يستخدم بين الحين والآخر لاثماً للجروح. وهو أيضاً ملين لطيف ويعتقد تقليدياً بأنه يساعد في تنظيف الكبد.

الأنواع ذات الصلة العُرصف الصنوبري (A. chamaepitys) يستخدم لعلاج الثّقرس والرثية (الروماتيزم). ويعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومنشطة للحيض ومنبهة. ويستخدم العُرصف المستلقي (A. decumbens) في الطب الصيني كسكن.

رجل الأسد

Alchemilla vulgaris (Rosaceae)
Lady's Mantle

الوصف معمرة عشبية تعلو 30 سم. لها وردة قاعدية من الأوراق المفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً قطرها 3-5 مم في عناقيد مهلهلة.

المنبت والزراعة رجل الأسد موطنها بريطانيا وأوروبا القارية. تُجنى في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات تحتوي رجل الأسد على حموض التنيك وأحد الغليكوزيدات وحمض الساليسيليك.

التاريخ والتراث توصي ترجمة أندريه دي لاغونا (1570) لكتاب دسكوريس «المواد الطبية»

بـ«مستحضرين لرجل الأسد، الجذر مطحون وممزوج مع الخمر الأحمر للجروح الداخلية والخارجية، وتقيع الأجزاء الهوائية من أجل شروخ «العظم الغض» والعظام المكسورة عند الأطفال الصغار. عندما تؤخذ رجل الأسد بانتظام لمدة 15 يوماً، يقال إنها تعكس العقم الناتج عن «رق» الرحم. وتأثير النبتة القايض ملحوظ جداً بحيث استخدم التقيع لتقليص الأعضاء التناسلية الأنثوية، وكان يباع كثيراً لتواتي يرغب بان يبدن عذراوات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لعالمها امتدحت

رجل الأسد كلاثم للجروح. فتأثيرها القايض يضمن منع تدفق الدم، وسرعان ما تبدأ المرحلة الأولى من التئام الجرح. وللعشبة قيمة كبيرة في علاج حالات نمائية وتؤخذ بشكل رئيسي لخفض النزيف الحيضي الشديد وتفريغ التقلصات الحيضية وتحسين انتظام الدورة الشهرية. وتوصف رجل الأسد أيضاً من أجل

الليفاتيات والانتهاز البطني الرحمي

endometriosis، وتستخدم لتسهيل الولادة.

وخصائصها القايزة تجعل منها عشبة

مفيدة لعلاج الإسهال والتهاب المعدة

والأمعاء.

تنبيه لا تستخدم أثناء الحمل.

حشيشة النجم الرمءاء

Aletris farinosa (Liliaceae)
Star Grass, True Unicorn
Root, Colic Root

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق مزهرة وأوراق رمحية ملساء وأزهار بيضاء جرسية الشكل تبدو كأنها مغطاة بالصقيع.

المنبت والزراعة حشيشة النجم الرمءاء موطنها شرقي أمريكا الشمالية وتتمتع أساساً في المستنقعات وأراضي الغابات الرملية الرطبة، وبخاصة قرب شاطئ البحر. تجنى على نطاق تجاري في فيرجينيا وتينيسي وكارولينا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الجذور والأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة النجم على صابونينات ستيرويدية تستند إلى الديوسجينين، فضلاً عن مكون مر وزيت طيار وراتينج.

التاريخ والتراث استخدم الكانابا في أمريكا الشمالية تقيع أوراق حشيشة النجم في ماء بارد من أجل ألم المعدة، كما استخدمت حشيشة النجم من أجل لسعات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية من الصعب التوصل إلى صورة واضحة عن القيمة الدوائية لحشيشة النجم الرمءاء، فحظراً لتأثير إستروجيني ظاهر فيها، تستخدم في هذا القرن بشكل رئيسي للمشكلات النسائية، لاسيما عند الإياس. كما تُعطى من أجل ألم الحيض والدورات الشهرية غير المنتظمة.

ويرى بعض المراجع أنها تحول دون الإجهاد الوشيك. كما أن حشيشة النجم الرمءاء عشبة هضمية جيدة، أثبتت فائدتها في علاج فقد الشهية وعسر الهضم وانتفاخ البطن. كما استخدمت العشبة في علاج الرثية.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بأشراف اختصاصي. الجذور المجففة، وبخاصة الجذور الغض، يمكن أن يكون ساماً عند الإفراط في الجرعة. ما يسبب المغص والإسهال والقيء.

البصل

Allium cepa (Liliaceae)
Onion

الوصف معمر يعلو متراً واحداً، له ساق جوفاء وأوراق وأزهار بيضاء أو أرجوانية

المنبت والزراعة البصل موطنه نصف الكرة الشمالي ويزرع في الشرق الأوسط منذ ألف عام. وهو يزرع اليوم في كل أنحاء العالم كتغذية من الخضار

الأجزاء المستخدمة البصلة.

المكونات يحتوي البصل على زيت طيار مع مكونات كبريتية ومركبات تحتوي على الكبريت مثل الأليسين (مضاد حيوي) والأليين، والفلافونويدات وحموض فينولية وستيرولات.

التاريخ والتراث أوصت المراجع في كل أنحاء العالم

كرات الدب

Allium ursinum (Liliaceae)
Ramsons

الوصف معمر بصلي ذو رائحة قوية كالثوم، يعلو 38 سم، له ساق مثقبة وأوراق بيضوية عريضة. تنمو من الساق عنقود من الأزهار البيضاء النجمية الشكل.

المنبت والزراعة كرات الدب موطنه أوروبا وآسيا. يفرش المواعظ الظليلة في الغابات الرطبة وبحوار الجداول تجمع النبتة في أوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة البصلة والأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي كرات الدب على زيت طيار والدهيدات وسلفيد الفينيل وفيتامين C

التاريخ والتراث كرات الدب (وكثير من النباتات البصلية) يخفى بسمعة عالية في الطب الوقائي كما يشهد بذلك بيت شعر إنكليزي معناه «كل الكرات في الخريف وكرات الدب في أيار / مايو فيمضي الأطباء وقتهم يلهون طوال العام».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم كرات الدب أساساً كعلاج شعبي وغذاء. وهو شبيه بالثوم (*A. sativum*، ص 56)، لكنه ذو مفعول أضعف، يخفف ضغط الدم ويساعد في منع تصلب الشرايين. ولأنه يخفف ألم المعدة ويقوي الهضم، يُستخدم للإسهال والمغص والريح وعسر الهضم وفقد الشهية.

وتستخدم العشبة كاملة في تقيع مضاد للديدان الشريطية يعطى عن طريق الفم أو الشرج. وينتد أيضاً أن كرات الدب مفيد للربو والتهاب القصبات والنفخ. ويستخدم عصيره للمساعدة في إنقاص الوزن. والعصير مبهج لطيف عندما يوضع خارجياً. نبتة دوران الدم المحلي، لذا يمكن أن يفيد في علاج المفاصل المصابة بالروثية أو الالتهاب.

جار الماء

Alnus glutinosa syn.
A. rotundifolia (Betulaceae)
Alder

الوصف شجرة صغيرة ذات لحاء متصدع تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية مسننة وتورات ذكورية وأنثوية.

المنبت والزراعة جار الماء موطنه أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في المناطق الرطبة وعلى ضفاف الأنهار. تجنى الأوراق واللحاء في الربيع.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكونات يحتوي جار الماء على الليغنانات وحموض الشيك (10-20%) والإيمودين (انتراكينون) والفليكورينيدات.

التاريخ والتراث استخدم جار الماء في بناء مدينة البندقية لأنه مقاوم للماء. وقد استخدم وولستر بيتش Beech (1794-1868)، مؤسس حركة الشفاء الانقلافي، مغلياً من اللحاء «لتنقية الدم».

القديم باستعمال البصل لكثير من المشكلات الصحية. وكانت حزم البصل تعلق على الأبواب لدفع الطاعون في أوروبا القرون الوسطى. وكان البصل البري (*A. sibiricum*) يُستخدم على نطاق واسع أيضاً من قبل سكان أمريكا الشمالية المحليين لعلاج اللسعات والمساعدة في تفريج الزكام.

الأفعال والاستخدامات الطبية للبصل لائحة طويلة من الأفعال الطبية. فهو مدر للبول ومضاد حيوي ومضاد للالتهاب ومسكن ومقشع ومضاد للرثية. كما أنه يفيد دوران الدم. يؤخذ البصل في كل أنحاء العالم من أجل الزكام والإنفلونزا والسعال. وعلى غرار الثوم (*A. sativum*، ص 56)، يوازن البصل المعيل إلى الذبحة وتصلب الشرايين ونوبات القلب. كما أنه مفيد في تجنب عدوى الفم وتسوس الأسنان. ويمكن قطر عصيره المدفأ في الأذن من أجل ألم الأذن، ويستخدم البصل المشوي كلبخة لتصفير القيح من القروح. وللبصل شهرة قديمة كمنقو للياه، ويستخدم أيضاً في مستحضرات التجميل لتنقية نمر الشعر.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، يُعطى البصل القصبي (*A. fistulosum*) للحث على التعرق ولفتح الألف المسدود وتفريج انتفاخ البطن. كما يُستخدم للمساعدة في تصريف الحبات والحراجات.

الاستخدام الذاتي الحي المعقولة.

ص 311



البصل
يمزج عصيره
مع العسل
كعلاج للزكام.

القطيفة

Amaranthus hypochondriacus

(Amaranthaceae)

Amaranth

الوصف حولية متبينة منتصبية تعلو متراً واحداً. لها أوراق خضراء إلى أرجوانية رمحية عميقة التمرق يصل طولها إلى 15 سم وحزم من الأزهار الصغيرة القرمزية الغامقة في سنايل طويلة.



أزهار القطيفة التي شوم علويلاً أعطت التبتة اسمها اللاتيني الذي يعني «لايدوي» في اليونانية

المنبت والزراعة القطيفة موطنتها الهند وتتم في البراري في كثير من البلاد، بما فيها الولايات المتحدة. وهي نبتة حدائق شائعة، تجمع عندما تزهر في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي القطيفة على حموض التيتيك بما في ذلك خضاب أحمر يستخدم في تلوين الطعام والأدوية.

التاريخ والثرث يشتق اسم النبتة الإنكليزي من اللفظة اليونانية التي تعني «لايدوي» واستخدم الإغريق النبتة لتزيين القبور والدلالة على الخلود.

الأفعال والاستخدامات الطبية القطيفة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لخفض فقر الدم وعلاج الإسهال. يؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، وفرط التصريف المهبلي والإسهال والزحار. وتستخدم أيضاً سائل غرغرة لتلطيف التهاب الحنجرة وتسريع شفاء فروع الفم.

الأنواع ذات الصلة القطيفة الحيشية (*A. caudatus*) وهي عبارة عن حبوب أندية مغذية، تستخدم لصنع الخبز وتؤكل مع السلطة. وتستخدم بذور القطيفة الكبيرة الزهر (*A. grandiflorus*) كغذاء غذائية من قبل سكان أستراليا الأصليين. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم القطيفة الشائكة (*A. spinosus*) لخفض النزيف الحيضي الشديد والتصريف المهبلي المفرط ووقف خروج الدم مع السعال.

286-372 ق.م) بأن جذر الخطمي يؤخذ مع الخمر الحلو للسعال وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيسياً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه (حارش ملو).
الأفعال والاستخدامات الطبية الخطمي مفيد كلما كانت هناك حاجة إلى مفعول ملطف، فهو يحمي الأغشية المخاطية ويلطفها، ويضاد الجذر قرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة. والخطمي ملين لطيف أيضاً ومفيد في كثير من المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللقائفي الناحي والتهاب القولون والتهاب الرئع diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهيجية. تؤخذ أوراقه كتنقيع ساخن لعلاج التهاب المثانة وتكرار المثول. وخصائص الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي، والنزلة القصبية وذات الجنب. وتوضع الأزهار غضة مسحوقة أو كتنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه. ويستخدم الجذر كمرهم للحبات والخراجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن أن يعطى الجذر المقشور كمصاصة للأطفال عند طلع الأسنان.

الأنواع الأخرى الخبيزة الوردية (*A. rosea*)

والخبيزة البورية (*Malva sylvestris*) (ص 230) تستخدمان بطريقة مماثلة.

الاستخدامات الذاتية التهابات البولية، ص 314؛ التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ ألم الأذن الناتج عن نزلة

من مئة، ص 312.



الخطمي المخزني

يستخدم نقرعه المصنوع من الأزهار لتلطيف الجلد المتقرح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم جاز الماء القابض في القالب كغسول للفم وسائل غرغرة للأسنان واللثة ومشكلات الحلق. ويساعد مفعول تنقيع الحياء المجفف في تقليص الأغشية المخاطية وخفض الانتهاز. ويمكن أيضاً استخدام تنقيع لوقف النزف الداخلي والخارجي وشفاء الجروح. ويستخدم أيضاً غسولاً من أجل الجرب، وفي إسبانيا، تنعم أوراق جاز الماء وتوضع على باطن القدمين لتفريج الألم. وتستخدم الأوراق أيضاً لخفض احتقان الثديين عند المرضعات.

الألستونية

Alstonia spp. (Apocynaceae)

Fever Bark

الوصف أشجار دائمة الاخضرار تعلو 15 متراً. لها أوراق مستطيلة لماعة وأزهار بيضاء قشدية وأزهار خضمية.

المنبث والزراعة الألستونية (*A. constricta*) موطنها استراليا. والألستونية (*A. scholaris*) موطنها استراليا وجنوبي شرق آسيا. ويوجد كلاهما الآن في المناطق المدارية من العالم.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر. المكونات تحتوي لحاء النوعين على قلوئيات الإندول. وتحتوي الألستونية (*A. constricta*) على الريسربين، وهو خافض قوي للضغط.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الألستونية لعلاج الحمى الملارية (وتسمى الكينين الأسفالي). لكن فعاليتها ضد الملاريا لا تزال غير واضحة. الحياء مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، ويستخدم اليوم بشكل رئيسي لخفض ارتفاع ضغط الدم، واللحاء مر قوي، ويؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال. تلبهفات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الألستونية سامة بجرعات كبيرة. وتخضع العشبة لحظر قانوني في بعض البلاد.

الخطمي المخزني، الخبيزة المخزنية

Althaea officinalis (Malvaceae)

Marshmallow

الوصف نبتة معمرة رغبة تعلو 2.2 متر. لها جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار قرنفلية. المنبت والزراعة الخطمي المخزني موطنه أوروبا، وقد وُعن في أميركتين، بفضل الحقول المستنقعية والمناطق المدية. ويؤخذ للاستخدام الطبي. تجمع الأجزاء البرائية في الصيف عندما تبدأ النبتة بالأزهار. ريقع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والأزهار.

المكونات يحتوي جذر الخطمي المخزني على نحو 37% من النشاء و11% من اللثا و11% من البكتين، والفلافونويدات وحموض الفينوليك والسكريوز والأسباراجين.

التاريخ والثرث أفاد الفيلسوف ثيوفراستس (نحو

الخلة الكبيرة

Anmmi Majus (Umbelliferae)
Bishop's Weed

الوصف عشبة حولية منتصبية تعلو 80 سم، لها وريقات مثشابة وخيم من الأزهار الصغيرة البيضاء. **المنبت والزراعة** الخلة الكبيرة موطنها حوض البحر المتوسط وشرقية حتى إيران. تزرع من أجل بذورها وتُجنى في أواخر الصيف. **الأجزاء المستخدمة** البذور.



الخلة الكبيرة، على غرار معظم أعضاء الفصيلة الجزرية، لها بذور شديدة الرائحة.

المكونات تحتوي البذور على الفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابثين)، والفلافونيدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث تُزرع الخلة الكبيرة كنبهة طبية منذ العصور الوسطى، لكنها اقل استخداماً من الخلة (A. nimga، ص 59).

الأفعال والاستخدامات الطبية تنتج الخلة الكبيرة بذور قوية العطري، وهي تهدئ الجهاز الهضمي كتنقيع أو كمسحوق، وهي أيضاً مدرة للبول، وعلى غرار الخلة، تُستخدم لعلاج الربو والذئبة. والخلة الكبيرة مشهورة في المساعدة في علاج تبقع لون الجلد في البهق (vitiligo)، وتستخدم من أجل الصدف (psoriasis). **تنبيهات** يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والقيء والصداع بعد استخدام الخلة الكبيرة، ويمكن أن تتسبب بردود فعل أرجية لضوء الشمس، وتضعف الخلة الكبيرة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الأكاجو، البَلَّأَر الغربي

Anacardium occidentale (Anacardiaceae)
Cashew

الوصف شجرة دائمة الخضراء تعلو 10 أمتار، لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخططة بالقرنفل في سنابل طويلة. ثمرتها الرمادية المخضرة هي في الواقع ساق متغلطة. وتتدلى الثمرة الحقيقية تحت هذه الساق مباشرة وتحتوي على الجوزة المغلفة بقشرة حمراء أو صفراء.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الغابات والأراضي العشبية المدارية الأميركية. وهي تُزرع اليوم لجوزها الشهير في كل أنحاء المنطقة المدارية، وبخاصة في الهند وشرقي إفريقيا. **الأجزاء المستخدمة** الجوز والأوراق واللحاء والجذر والصمغ.

المكونات يحتوي الصمغ على حمض الأناكارديك، وهو مضاد للجراثيم والفطور ويغضي على الديدان والحيوانات الأولية.

التاريخ والتراث يصنع من ثمرته مرببات، وفي البرازيل يُصنع شراب يدعى «كاجوانو»، الصمغ المستخرج من الجذر يطرد النمل والحشرات الأخرى. **الأفعال والاستخدامات الطبية** رغم أن كثيراً من أجزاء النبتة تستخدم طبياً، يستخدم جوز الأكاجو طعاماً بعد إزالة طائنته السامة. والجوزة غنية بالمغذيات، تحتوي على 45% دهوناً و 20% بروتيناً. وتستخدم الأوراق في طب الأعشاب الهندي والإفريقي لألم الأسنان ومشكلات اللثة. وفي غربي إفريقيا من أجل الملاريا. يُستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي لإزالة سمية عضات الأفاعي. والجذور مسهلة. يوضع الصمغ خارجياً في حالات الجذام والحالات الفطرية والمسامين. أما الزيت الموجود بين القشرة الخارجية والدخلية للجوزة فهو كاي ويسبب رد فعل التهابي حتى بمقادير صغيرة. يستخدم الزيت في الطب الشعبي في المناطق المدارية بحرص شديد لإزالة التآليل والمسامير والسعفة ringworm والفروخ. **تنبيه** زيت قشرة الجوزة ويخاره مهيجان قويان، لا يُستخدمان بأي شكل.

عود القرح

Anacyclus pyrethrum (Compositae)
Pellitory

الوصف عشبة معصرة تعلو 30 سم، لها أوراق متعاقبة علساء، وأزهار كبيرة ذات مركز أصفر.

المنبت والزراعة عود القرح موطنه منطقة البحر المتوسط. ويكثر شرباً حتى الشرق الأوسط. يُزرع في الجزائر ويُقلى جذره في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري. **المكونات** يحتوي عود القرح على الأناسيكولين والإينولين وزيت عطري.

التاريخ والتراث كتب العشاب نيكولاس كلبيير سنة 1652 أن عود القرح «يظهر الدماغ من الأخطاط البلغمية... فيخفف آلام الرأس والأسنان». وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني واستخدم على شكل قرص دوائي لتفريق جفاف الفم. وأخذ أيضاً للمساعدة في تخفيف ألم الأعصاب وشلل اللسان أو الشفتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ جذر عود القرح كمغلي أو يوضع لتفريق ألم الأسنان وزيادة إنتاج اللعاب. ويمكن أيضاً استخدام المغلي لتعطيف التهاب الحلق. وفي الطب الأيورفيدي، يُعتبر الجذر مفوياً

ويُستخدم لعلاج الشلل والصرع. ويستخدم الزيت العطري المخفف لعلاج ألم الأسنان. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

لبين المروج، عُشْبَةُ الْعَلَق

Anagallis arvensis (Primulaceae)
Scarlet Pimpernel

الوصف عشبة متسلقة حولية تعلو 5 سم، لها أوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار حمراء مصفرة على ساق طويلة.

المنبت والزراعة يوجد لبين المروج في أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية وأستراليا. يفضل الأراضي البور والأراضي الرملية المهملّة، يُجمع في الصيف عند نهاية فترة إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي العشبة على صابونينات (بما في ذلك الأناثالين) وحموض التنيك الكوكوربيتاسين. والآخر سام للخلايا.

التاريخ والتراث اعتقد الكتاب الإغريق الكلاسيكيون أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها، الأعشاب الطبية الحديثة، (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع



لبين المروج كان يدعى «بارومتر» لأن أزهاره تغلق قبل مطول المطر.

البُرواق الصيني

Anemarrhena asphodeloides (Liliaceae)

Zhi Mu

الوصف عشبة معمرة ذات جذور غليظ وأوراق رقيقة يصل طولها إلى 70 سم وحزم من الأزهار الصغيرة البيضاء أو الأرجوانية الفاتحة.

المنبت والزراعة البرواق الصيني موطنه شمالي الصين وينمو في المنحدرات واللال المكشوفة. يزرع في المقاطعات الشمالية والشمالية الشرقية.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي البرواق الصيني على صابونينات ثلاثية التربينويد (تيموصابونين) وسارسابابوجينين.

التاريخ والتراث يستخدم البرواق الصيني في الطب الصيني منذ قرون طويلة. وقد ذكر لأول مرة في القرن الأول ميلادي في كتاب الأعشاب، تحفة المزارع الإلهية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

البرواق الصيني في طب الأعشاب الصيني من أجل فرط الحرارة الحصى والتعرق الليلي والسعال، وله مذاق مر و«مزاج بارد» ويستخدم لعلاج قروح الفم، لاسيما بالاشتراك مع الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والخنازيرية العقدة (*Serophalaria ningpoensis*).

شقائق النضج

Anemone pulsatilla syn. *Pulsatilla vulgaris* (Ranunculaceae)

Pasque Flower

الوصف نبتة معمرة شعرية تعلو 15 سم. لها أوراق ريشية وأزهار كبيرة جرسية الشكل أرجوانية إلى زرقاء ذات مآبر صفراء زاهية.

المنبت والزراعة شقائق النضج موطنه أوروبا ويذهب في الأراضي العشبية في الأجزاء المركزية والشمالية من القارة، ويفضل التربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائية عند إزهاره في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المجففة، **المكونات** تحتوي أزهار شقائق النضج على لاكتون البروتوأنيمونين (يشكل الأنيمونين عندما يجف)، وصابونينات ثلاثية التربينويد وحموض التانيك وزيت طيار.

التاريخ والتراث في الأسطورة الإغريقية، كانت الإلهة «فلورا» تغار من نوايا زوجها تجاه الحورية «أنيمون»، لذا حولتها إلى «زهرة الشقائق» تحت رحمة الريح الشمالية.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّ شيوخ استخدام شقائق النضج في طب الأعشاب اليوم عما كان في الماضي، رغم أنه لا يزال يعتبر علاجاً قديماً لألم تشنج العضلات والمشكلات الحوضية والمضفة

متينة وأوراق رمحية شائكة وثمره صفراء محمرة عسيرية.

المنبت والزراعة الأناناس موطنه أميركا الجنوبية، ويزرع في كل أنحاء المناطق المدارية لثمره ولليف ورقه بدرجة أقل.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق. **المكونات** تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلائن، وهو إنزيم يقسم البروتين المساعد على الهضم وتحتوي على مستويات هامة من الفيتامينين A و C. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الثمرة الحامضة غير الناضجة تحسن الهضم وتزيد الشهية وتفرج السخمة. وفي طب الأعشاب الهندي، يُعتقد أنه يعمل كمقوٍ للرحم. والثمرة الناضجة تبرد وتلطّف وتستخدم لطرد الريح وتخفف الحمض المعدي المفرط، ومحتواه



الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلائن الذي يساعد على الهضم.

الهام من الاليف يجعله مفيداً في تفريغ الإمساك. أما عصير الثمر الناضج فهو مقوٍ هضمي ومدرّ للبول. وتعتبر الأوراق مغذية في الحدّ على بدء الدورة الحوضية وتلطيف الحيض المؤلم.

الغذاء التفكير في فضائل لبّين المروج ويعجز اللسان عن وصفها. وقد استخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج لحصى المرارة وتشجيع الكبد ومشكلات الرثتين وحصى الكلى والعداوي البولية والقرص والرشية (الروماتيزم). ويوصي شط الاستخدام بوجود مفعول مزيل للسمية في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّما يستخدم لبّين المروج من قبل العشائين اليوم، لكن له خصائص مدرة للبول ومعرفة ومقشعة، وكان يستخدم كمقشع لتهيئ لطف المخاط بالسعال والمساعدة في الشفاء من الزكام والانفلونزا. وقد استخدم لعلاج الصرع والمشكلات العقلية مدة 2000 سنة، لكن لا يوجد دليل كبير يدعم مفعوله. تنبيه لا يوصى باستخدام لبّين المروج طبياً لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة.

الكوكولوس، سم السمك

Anamirta cocculus (Menispermaceae)

Cocculus

الوصف نبتة خشبية متسلقة كبيرة ذات أوراق بيضوية متعاقبة وحزم طويلة مدلية من الأزهار المخفزة. لها أزهار ذكورية وأنثوية على نباتات منفصلة، وتحمل ثمرة بنية محمرة تشبه الكلوة.

المنبت والزراعة يوجد الكوكولوس في الغابات جنوب شرق آسيا، من الهند وسريلانكا إلى إندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر. **المكونات** يحتوي الكوكولوس على البكروتوكسين (يصل إلى 5%) والقلوانيات، والبكروتوكسين سم قوي جداً ومثبّ للأعصاب.

التاريخ والتراث تستخدم الثمرة سما للسمك. تُنثر في الماء لتخدّر السمك ما يجعله يطفو على السطح. **الأفعال والاستخدامات الطبية** تباع ثمرة الكوكولوس على نطاق تجاري كعلاج من الطفيليات. توضع خارجياً بشكل رئيسي لقتل الطفيليات كالقمل، ويستخدم أيضاً لعلاج العداوي الجلدية الأخرى. وفي الطب الأيورفيدي، تصنّف ثمرة الكوكولوس كقابض ومضاد للفطر ومضاد للديدان، وتستخدم لقروح الجلد والحالات الفطرية مثل السعفة. وهذه النبتة سامة جداً بحيث أنها نادرة ما تؤخذ داخلياً. لكنها تؤخذ بهذه الطريقة في الطب الشعبي الهندي لتقليل الرحم بعد الولادة. وتستخدم الحشبة أيضاً في المعالجة المثلية homeopathy من أجل الحالات القلبية. تنبيهات الكوكولوس شديد السمية لا يؤخذ داخلياً. يستخدم خارجياً بحسب إشراف اختصاصي.

الأناناس

Ananas comosus (Bromeliaceae)

Pineapple

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلو متراً واحداً. لها ساق

الأنثوس
والإنفلونزا
والإسهال
والغثاس
والإسهال
والغثاس

حشيشة الملاك

Angelica archangelica (umbelliferae)
Angelica

الوصف عشبة عطرية ثنائية الحول، تملو مترين، لها سوق مضلعة منتصبه جوفاء وأوراق خضراء زاهية كبيرة وأزهار بيضاء مخضرة تنمو على شكل خيم، **المنبت والزراعة** تنمو حشيشة الملاك في المناطق المعتدلة من أوروبا الغربية حتى الهيمالايا وسيبيريا. تفضل المواقع الرطبة وغالباً ما توجد قرب الماء الجاري. تجنى الأوراق والسوق في أوائل الصيف، والبذور عندما تنضج في أواخر الصيف والجذور في الخريف بعد نمو سنة واحدة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والسوق والبذور.

المكونات يحتوي جذر حشيشة الملاك على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من البيتايفلاندينين)، ولاكتونات وكومارينات، وقد تبين أن مستخلصاً من الجذر مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث لحشيشة الملاك سجل قديم كعشبة طبية قيمة. فكتاب «النباتات الطبية البريطانية» (1877) يفيد بأن سكان أقاليم الشمال يعتبرون هذه النبات أفضل ما تنتجته التربة. فهم يتعرضون لنوع حاد من المغص يشغل جذر حشيشة الملاك أحد أدوية الرئيسية عندهم، وتقتد (تغلف بالسكر) السوق للاستخدام المبطيخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الملاك علاج منقّى ومقوٍ يلعب دوراً في كثير من الأمراض. تساعد كل أجزاء النبات في تخفيف عسر الهضم والريح والمغص. كما أن حشيشة الملاك مفيدة في حالات ضعف دوران الدم، لأنها تحسّن تدفق الدم إلى أطراف الجسم. وتعتبر علاجاً خاصاً لمرض بيرغر، وهو حالة تضيق شرايين اليدين والقدمين، وبتحسين تدفق الدم والحث على سعال البلغم، تفرّج خصائص حشيشة الملاك المدقنة والمقوية التهاب الأصبغ وحالات الضعف التي تؤثر على الصدر. ويتبع استخدام الجذور للحالات التنفسية، لكن يمكن أيضاً استخدام السوق والبذور.

تنبيه لا تؤخذ كدواء أثناء الحمل

الاستخدام الذاتي تشنج المعدة، ص 305.

حشيشة الملاك السيبيرية

Angelica dahurica (Umbelliferae)
Bai Zhi

الوصف نبتة عطرية معمرة تملو 2.5 متر، لها سوق جوفاء وأوراق كبيرة ثلاثية الأقسام وخيم تحل كثيراً من رؤوس الأزهار.

المنبت والزراعة تنمو في البرية في أكسات في الصين واليابان وكوريا وروسيا. وتزرع بشكل رئيسي في المناطق الوسطى والشرقية من الصين. **الأجزاء المستخدمة** الجذر.

النفث، والشبث مضاف مفيد لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدرّ لطيف للبول، وعلى غرار الكراوية (*Carum carvi*، ص 182)، يمكن استخدامه مع مضادات التشنج مثل الأفلوس التلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) لتفريج ألم الحيض، ويزيد الشبث درّ الحليب، وكانت الممرضات تأخذنه بانتظام للحؤول دون المغص عند أطفالهن.

الأنواع ذات الصلة الشبث الهندي (*A. Souai*)، وهو نبتة موطنها الهند وآسيا المدارية، يستخدم لتلطيف عسر الهضم.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



بذور

الشبث كان يستخدم كعلاج عند الإغريق للحث على النوم الجيد ليلاً.

العاطفية. وتعتبر علاجاً خاصاً للألم التنشجي للجهاز التناسلي عند الذكور والإناث، ويُعطى على نطاق واسع للتوتر السابق للحيض وألم الحيض، وبخاصة عندما يكونان مصحوبان بالإرهاق العصبي. وفي فرنسا، من المأثور استخدامه لعلاج السعال وكمزج من أجل صعوبة النوم. ويستخدم شقار الفصح أيضاً لعلاج مشكلات العين مثل المسد. ولا تستخدم النبتة الغضة لأنها مهيّجة شديدة. وشقار الفصح أحد الأعشاب الأكثر استخداماً في العلاجات المنلية.

الأنواع ذات الصلة شقار المروج (*A. pratensis*) يستخدم بشكل متبادل مع شقار الفصح؛ وتادرأ ما يستخدم الشقار الجرجي (*A. nemorosae*) اليوم في طب الأعشاب باستثناء استخدامه مضافاً للتهديج بين الحين والآخر بوضعه خارجياً في حالات التهاب المفصل الرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل لا تؤخذ النبتة الغضة لأنها سامة.

الشبث

Anethum graveolens syn.
Pencedanum graveolens
(Umbelliferae)
Dill

الوصف نبتة عطرية حولية تملو 75 سم، لها سوق جوفاء منتصبه وأوراق ريشية وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس.

المنبت والزراعة الشبث موطنه جنوبي أوروبا ووسط آسيا وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهملّة. ويؤزرع على نطاق واسع أيضاً وبخاصة في إنكلترا وألمانيا وأميركا الشمالية. تجمع الأوراق كعشبة للطبخ، وتجنى البذور في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق.

المكونات تحتوي بذور الشبث على ما يصل إلى 5% من الزيت العطري (نصفه تقريباً كارفون)، وفلافونيات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية.

التاريخ والتراث يوصي علاج مصري قديم وارد في أوراق بردية إبيرز Ebers (نحو 1500 ق.م) بالشبث كأحد المكونات في مزيج مسكّن للألم. ويُعتقد أن الإغريق القدماء غطّوا العينين بأوراق من العشبة للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة ضد السحر في العصور الوسطى عندما كان يُحرق لتشثيت الغيوم الرعدية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبر الشبث علاجاً للمعدة يفرّج الريح ويهدئ الهضم. أما الزيت العطري للشبث فيفرّج التشنجات ويساعد في تهدئة المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب gripe water. ويحسن مضغ البذور رائحة



البقدونس الإفريقي عشبة عطرية
تلعب دوراً في لام الجروح فضلاً
عن الطبخ

الكرفس، الكرفس النبطي *Aphanes arvensis* (Rosaceae) Parsley Plant

الوصف نبتة حولية ممتدة ذات شعر تعلق 10 سم، لها أوراق صغيرة شبيهة بالأوتار وأزهار صغيرة خضراء تنمو في حزم.

المنبت والزراعة الكرفس النبطي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية، ينمو على ارتفاعات تصل إلى 500 متر ويزدهر في المواقع الجافة، بما في ذلك أعلى الجدران، تُجنى العشبة عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الكرفس النبطي على حموض الشليك.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرفس النبطي قابض ومدر للبول ومطوّر، يستخدم لعلاج مشكلات الكلى والمثانة، وغالباً ما يستخدم في علاج حصي المثانة، التي تسبب تهيجاً وتعيق تدفق البول، يفضل أخذه على شكل نقيع، وهو علاج مفيد أيضاً لالتهاب المثانة والعدوى البولية المعادة. يمزج مع الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163 في الحالات التي تستلزم مفعولاً مطرياً.

المكونات تحتوي حشيشة الملوك السيبيرية على زيت طيار والكومارينات التالية: أميراتورين ومارميسين وفيلوبتيرين.

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملوك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زانغ (1150-1228) حشيشة الملوك الصينية كمسببة «عرقلة قاذرة على مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف».

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملوك السيبيرية الحريفة المودة للصداع والعمى واحتقان الأنف والتم الأسنان، وفي على غرار أنسيتها حشيشة الملوك (*A. archangelica*)، أنظر المدخل السابق) وحشيشة الملوك الصينية (*A. sinensis*)، ص 60، مدققة ومقوية ولا تزال تعطى للحبكتات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة، مثل القروح والحبكتات التي تصيب الجسم. ويبدو أن حشيشة الملوك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوجه المصاحب لآلام ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملوك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني، تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

التاريخ والتراث ذكر العشاب كيونغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإبريدية» أن الأقحوان النتن «مفيد للنساء المصابات بتدلي الرحم إذا غسلوا اقتداصهن بمغليته، أما وضعه ساخناً ورطباً فيخفف انتفاخ البواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أنه شبيه بالبابونج والبابونج من حيث المظهر، فإن الأقحوان النتن أقل فعالية بكثير كدواء. يُستخدم كمضاد للتشنج وللملح على الحصى. وقد استخدم في الماثور لحالات هستيرية مزعومة ذات علاقة بالرحم، ونادراً ما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر.

تنبيهات يمكن أن تسبب النبتة باكتلها البثور إذا وضعت غضة على البشرة. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع.

البقدونس الإفريقي، السرفل البقلي *Anthriscus cerefolium* (Umbelliferae) Chervil

الوصف عشبة حولية تعلق 60 سم. لها سوق دقيقة التلم وأوراق متقابلة وكثير من الأزهار البيضاء المنتظمة في خيم مرئية.

المنبت والزراعة البقدونس الإفريقي موطنه أوروبا وآسيا الصغرى وإيران والقوقاز، وينمو بحرية في الأراضي البور. يُزرع في كل أنحاء العالم بما في ذلك أستراليا ونيوزيلندا. تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي البقدونس الإفريقي على زيت طيار وكومارينات وفلافونيات.

التاريخ والتراث من الأشياء التي عُثر عليها في قبر ثوت عتخ آمون سلة من بذور البقدونس الإفريقي. وتستخدم العشبة في الماثور كمسببة مقوية في وسط أوروبا. والبقدونس الإفريقي عطري ويستخدم على نطاق واسع في الطهي.

الأفعال والاستخدامات الطبية البقدونس الإفريقي علاج جيد لتنظيم الهضم، ويستخدم (أيضاً) لتقوية الدم والمساعدة في خفض ضغط الدم فضلاً عن اعتباره مدرّاً للبول. يوضع عصير النبتة الغضة على حالات الجلد المختلفة، بما في ذلك الجروح والإكزيمة والخراجات.

المكونات تحتوي حشيشة الملوك السيبيرية على زيت طيار والكومارينات التالية: أميراتورين ومارميسين وفيلوبتيرين.

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملوك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زانغ (1150-1228) حشيشة الملوك الصينية كمسببة «عرقلة قاذرة على مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف».

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملوك السيبيرية الحريفة المودة للصداع والعمى واحتقان الأنف والتم الأسنان، وفي على غرار أنسيتها حشيشة الملوك (*A. archangelica*)، أنظر المدخل السابق) وحشيشة الملوك الصينية (*A. sinensis*)، ص 60، مدققة ومقوية ولا تزال تعطى للحبكتات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة، مثل القروح والحبكتات التي تصيب الجسم. ويبدو أن حشيشة الملوك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوجه المصاحب لآلام ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملوك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني، تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

القشطة، السرفل الهندي *Annona squamosa* (Annonaceae) Custard Apple

الوصف شجرة تعلق 10 أمتار. لها أوراق مستطيلة إلى رمحية الشكل وأزهار مخضرة وثمرات خضراء غصصّة.

المنبت والزراعة القشطة موطنها أمريكا المدارية والكاريبي، وتزرع في كل المناطق المدارية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والثمرة والبذور.

المكونات تحتوي القشطة على سكريات الفاكهة ولذا.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفروع القنية في جبال الأنديز الغربية مع النعنع (*Mentha x piperita*)، ص 112 لتفريغ الزكام والقشعريرة، وفي الطب الكروي، تؤخذ الأوراق لخفض مستويات حمض اليوريك. أما الأوراق واللحاء والثمرة غير الناضجة فهي قابضة قوية وتستخدم لعلاج الإسهال والزحار، وثمرات البذور المسعوقة مع مسحوق محايّد وتستخدم مبيداً للحشرات.

الأقحوان النتن، البابونج النتن *Anthemis cotula* (Compositae) Mayweed, Stinking Mayweed

الوصف نبتة معمرة أو حولية تشبه البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76 والبابونج

الأراليا السنبلية

Aralia racemosa (Araliaceae)
American spikenard

الوصف جذبة معمّرة عطرية تعلو مترين، لها جذور غليظة لحية وأوراق جلدية كبيرة وأزهار صغيرة بيضاء إلى خضراء وعنبات حمراء أو أرجوانية.

المنبت والزراعة الأراليا السنبلية موطنها أمريكا الشمالية. يُقلى الجذر في الصيف أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الأراليا السنبلية على زيت طيار وحموض القنك وحموض ثنائية التربين.

التاريخ والتراث كانت قبيلة الشيروكي تصنع شاياً من الأراليا السنبلية لألم الظهر، وتبني المستوطنون لاحقاً هذا العلاج، واستخدموها العشوي لانتفاخ البطن والسعال والربو وآلم الثدي، واستخدموها المينوميكي كعلاج لشم الدم. وقد أدرجت العشبة في مكتب الوصفات القومي الأمريكي بين عامي 1916 و 1965.

الأفعال والاستخدامات الطبية (إن كثير) من الاستخدامات الحالية للأراليا السنبلية تابع مباشرة من الاستخدامات السابقة

للأميركيين المحليين، تحض هذه العشبة على التعرق وهي منبهة ومزيلة للسموم. تؤخذ للرشية والربو والسعال، توضع خارجياً بمثابة لبخة، وتستخدم لعلاج عدد من الحالات الجلدية، بما في ذلك الإكزيمة

الأنواع ذات الصلة الأراليا العارية (*A. nudicaulis*) نبتة أميركية شمالية قريبة تستخدم طبياً بطريقة مماثلة للأراليا السنبلية، وتؤكل أوراق وسوق الأراليا الصينية (*A. chinensis*) والأودو (*A. cordata*) بمثابة خضرة.

المطّلب الشائع

Arbutus unedo (Ericaceae)
Strawberry Tree

الوصف جذبة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها ساق منتصبة ذات لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق جلدية مسننة وأزهار جرسية بيضاء أو قرنفلية وثمرات دائرية تؤكل لينة حمراء تشبه الفراولة.

المنبت والزراعة القطلب الشائع موطنه سواحل البحر المتوسط، وينمو أيضاً في غربي أستراليا وأستراليا وإفريقيا، تُجمع الأوراق في أواخر الصيف والشر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.

المكونات يحتوي القطلب الشائع على ما يصل إلى 2.7% من الأربوتين والميثيل أربوتين وكينونات مائية أخرى وعنصر مر وحموض التنيك. والأربوتين مطهر قوي للجهاز البولي.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة القطلب الشائع في المأكولات المحفوظة، لكنها ليست سائفة غضة. اللفظة

اللاتينية unedo تعني «الوحيد الذي أكله».

الأفعال والاستخدامات الطبية يقدّر القطلب الشائع كعشبة مطهرة وقابضة، ومفعولها المطهر للسبيل البولي يجعلها علاجاً مفيداً لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويُستغل مفعول القطلب القابض في علاج الإسهال والزحار. وعلى غرار كثير من النباتات القابضة الأخرى، يُصنع منها سائل غرغرة مفيد لالتهاب الحلق وتبيجه.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي.



القطلب الشائع أوراقه وثماره قابضة ومطهرة

عنب الدب، عيسران

Arctostaphylos uva-ursi (Ericaceae)
Uva-Ursi, Bearberry

الوصف جذبة منخفضة دائمة الخضرة تعلو 50 سم، لها سوق طويلة زاحفة وأوراق خضراء غامقة ظاهرياً لامع وأزهار جرسية قرنفلية وعنبات صغيرة حمراء لائقة.

المنبت والزراعة عنب الدب موطنه أوروبا، وقد تنقل في نصف الكرة الشمالي، وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. ينمو في ظروف رطبة بين النباتات

التحتية والأراضي البور والأراضي العشبية. تُجمع الأوراق في الخريف، وتجمع العنبات في الخريف كثمار رغم أنها غير سائفة جداً.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكونات تحتوي أوراق عنب الدب على كينونات مائية (لا سيما الأربوتين، حتى 17%) وحموض التنيك (حتى 15%) وجليكوزيدات الفينوليك والفلافونيات ولأربوتين والكينونات المائية الأخرى مفعول مطهر للسبيل البولي.

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لهذه النبتة في كتاب «طبيب ميدفاي»، وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر. وكان الأميركيون المحليون يستعملون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ (*Nicotiana tabacum*)، ص 237

الأفعال والاستخدامات الطبية عنب الدب هو أحد أفضل المطهرات البولية الطبيعية، ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير السبيل البولي وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحاد والمزمن. لكنه ليس علاجاً ملائماً عند وجود عدوى مترابطة في الكلى.

الأبحاث بيّنت التجارب أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم. ويعتقد أن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يُرجّح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالاختلاف مع نظام غذائي قباثي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح عامةً ألا يؤخذ عنب الدب لمدة تزيد على 10-7 أيام متواصلة.

زهرة الرمال، الرملية

Arenaria rubra (Carophyllaceae)
Sandwort, Sand spurrey

الوصف نبتة عشبية حولية خفيضة ديفة وزغية، لها أوراق صغيرة رفيعة وأزهار قرنفلية باهتة يبلغ قطرها 6 ملم.

المنبت والزراعة توجد زهرة الرمال في البرية في أوروبا وآسيا وأستراليا، وتزدهر في الأماكن الرملية والحصوية، وبخاصة قرب البحر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الرمال عشبة مدرة للبول يعتقد أنها ترخي الجدران العضلية للتبنيات البولية والمثانة. ويشيع أخذ زهرة الرمال على شكل نقيع لعلاج حصى الكلى والتهاب المثانة الحاد والمزمن، وغير ذلك من حالات المثانة

الأنواع ذات الصلة زهرة الرمال الشاطئية (*A. peploides*)، وهي شتة شمالية وثيقة الصلة، يأكلها سكان الاسكا الإثويت كخضرة غضة أو مخلّلة أو محفوظة في الزيت، وتُحضر هذه النبتة في أيسلندا وتؤكل. وللنوعان الأمر (*Hemiaria glabra*)، ص 218، وهو نبتة أوروبية ذات خصائص طبية مماثلة لخصائص زهرة الرمال.

الأريستولوكيك أنها فعالة في لأم الجروح. وتستخدم أنواع الزراوند في الصين، لكن استخدامها الطبي محظور في ألمانيا نظراً لسمية حموض الأريستولوكيك.

الأنواع ذات الصلة في الأمازون، تستخدم لبخة ونقيع من زراوند الأمازون (*A. kiggi*) من أجل عضات الأفاعي. وفي أمريكا الشمالية، استخدم الزراوند المطبوع (*A. sepumaria*) بطريقة مماثلة، وكان يعتبر أيضاً علاجاً قوياً للحصى، ويستخدم الزراوند (*bracteata*) في السودان للسعال الحاد، والزراوند المدور (*A. rotunda*)، وهو عشبة أوروبية وآسيوية، يستخدم في إيران كمنقوع وللحث على الحيض. ويستخدم الزراوند الكافوري (*A. kaempferi*) الصيني والزراوند النابي (*A. fangchi*) لاضطرابات الرئتين والالام واحتباس السوائل. ويعمل الزراوند الهندي (*A. indica*) كمانع للحمل.

تنبيه يجب ألا يستخدم الزراوند الطلياني أو أي نوع آخر من الزراوند طبياً إلى أن تحسم مسألة سلامته.

فجل الخيل، زهرة الغطاس

Armoracia rusticana syn.
Colchlearia armoracia (Cruciferae)
Horseradish

الوصف نبتة معمرة تعلق 50 سم، لها جذر عميق وأوراق كبيرة وعناقيذ من الأزهار البيضاء الرباعية البتلات.

المنبت والزراعة موطنه أوروبا وآسيا الغربية، ويؤزر على نطاق واسعة من أجل جذره الذي يُقْلَع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي جذر فجل الخيل على

الغلوكوسيلينات (السينيغرين بشكل رئيسي)

والإسباراجين والراتينج وفيتامين C. وينتج

السينيغرين عند سحقه البيل الإيزوتيسينات، وهو مضاد حيوي.

التاريخ والتراث لعل بلينوس (23 ق م - 79 م) كان يقصد فجل الخيل عند وصف نبتة تعلق العنقار، لكن فجل الخيل استخدم في معظم تاريخه الطويل كعشبة مدرة للبول. وهو قابل مشهور، وبخاصة في بريطانيا ووسط أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية لفجل الخيل كثير من الخصائص العلاجية، لكن قيمته اليوم كعشبة طبية تدهت، وفيه الهضم بقوة ويزيد الإفرازات المعدية والشهية. وهو مدر جيد للبول ويحث على التعرق، ما يجعله مفيداً للحصى والركام والإنفلونزا، وهو منشع

أيضاً ومضاد حيوي معتدل، ويمكن استخدامه للعدوى التنفسية والبولية. إن تناول سنوويش من الجذر المقطع حديثاً يعتبر علاجاً منزلياً لحصى الكلى. ويمكن أن تطف لبخة من جذره الشوك chilblains.

تنبيهات الإفراط في استخدام فجل الخيل قد يهيج السبيل المعدي المعوي. ويجب تجنب النبتة من قبل الذين لديهم ضعف في عمل الدرقية. وقد تسبب لبخة فجل الخيل التهاب.

المنبت والزراعة تنمو الأريسة الصينية في البرية في شرقي آسيا، وبخاصة في الصين، حيث تزرع على نطاق واسع. يُقْلَع الجذور في الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور المجففة.

التاريخ والتراث ذكرت العشبة لأول مرة في القرن الأول الميلادي في «تحفة المزارع الإلهية».

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في طب الأعشاب الصيني أن الأريسة الصينية تحت على طرد البلغم بالسعال. ويستخدم الجذور المجففة بشكل رئيسي للمشكلات الصدرية عندما يوصف داخلياً.

يمزج دائماً مع جذر غص من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، ولا يستخدم الجذور الغص إلا خارجياً للقروح وحالات الجلد الأخرى.

الأنواع ذات الصلة الأريسة النهرية (*A. amurensis*) والأريسة المتباعدة الورق (*A. heterophyllum*) تستخدمان بشكل متبادل مع

الأريسة الصينية. وتستخدم أريسة هملايا كترقيان لعضات الأفاعي السامة. والأريسة الثلاثية الورق (*A. triphyllum*)، وهي نوع أمريكي شمالي، تعتبر علاجاً لحالات الصدر.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجذور الغص سام جداً، يستخدم الجذور المجففة فحسب داخلياً.

الزراوند الطلياني

Aristolochia clematilis (Aristolochiaceae)
Birthwort

الوصف نبتة معمرة كروية الرائحة لها أوراق قليلة الشكل وأزهار أنبوبية صفراء ذات شفاء منبسطة.

المنبت والزراعة موطنه وسط أوروبا وجنوبها، ويوجد أيضاً في جنوبي غرب آسيا. يقْلَع جذره في الربيع والخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الزراوند الطلياني على حموض أريستولوكيك وزيت طيار لحموض التثنيك. تنشط الحموض الأريستولوكيك خلايا الدم البيضاء لكنها مسرطنة أيضاً ومتلفة للكلبي

التاريخ والتراث تعني لفظة *aristolochia* اللاتينية «الولادة الممتازة»، وتشير إلى الاستخدام المأثور

لحصرها الطازج من أجل الحث على الولادة. وقد أشار ثيوفراستوس (نحو 372-286 ق م) إلى أن النبتة كانت تستخدم لعلاج اضطرابات الرحم وعضات الزواحف والقروح في الرأس. وقد استخدم الأميركيون المحليون أنواع الزراوند لعلاج عضات الأفاعي والم المعدة والم الأسنان والحصى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الزراوند الطلياني اليوم، لكنه استخدم سابقاً لعلاج الجروح والقروح وعضات الأفاعي. ويؤخذ بعد الولادة لمنع العدوى، وهو أيضاً عشبة حادة على بدء الحيض ومُجهضة (خطيرة جداً). كان يؤخذ مغليها للحث على التام القروح. ويستخدم الزراوند الطلياني أيضاً للربو والتهاب القصبات.

الأبحاث بينت الأبحاث الصينية المجراة على حموض

الخشخاش المكسيكي، الأرغمون المكسيكي *Argemone mexicana* (Papaveraceae) **Mexican Poppy**

الوصف نبتة شائكة حولية تعلق متراً واحداً. لها أوراق شوكية بيضاء معرقة وأزهار صفراء كبيرة ذات بتلات رقيقة.

المنبت والزراعة ينمو الخشخاش المكسيكي في المناطق المدارية من أقصى جنوبي الولايات المتحدة إلى أمريكا الجنوبية. يفضل التربة الجافة. وغالباً ما يوجد في حقول التبغ.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسج والبذور.

المكونات يحتوي الخشخاش المكسيكي على قلوانيات الإيزوكينولين الشبيهة بتلك الموجودة في الخشخاش المورم (*Papaver Somniferum*)، ص 242).

التاريخ والتراث على غرار معظم أنواع الخشخاش، تقرر هذه النبتة سُففاً طبياً استخدم في الإكوادور لعلاج السد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي النسج الطازج للخشخاش المكسيكي على مكونات مخدئة لليروتين، ويستخدم لعلاج التآليل وعقارب الشفة والشوائب على الشفاء. وتعمل النبتة بأكملها كمسكن لطيف.

يستخدم نقيع البذور بكميات قليلة في كوبا كمركب للأطفال الذين يعانون الربو. وزيت البذور مسهل عندما يؤخذ بمقادير كبيرة. أزهاره مقلشة وصالحة لعلاج السعال وغيره من مشكلات الصدر.

الأنواع ذات الصلة في هاواي، يستخدم نسج الخشخاش الأصفر لعلاج التآليل.

تنبيه لا يستخدم الخشخاش المكسيكي إلا بإشراف اختصاصي.



الخشخاش المكسيكي أزهاره ذات خصائص مقلشة وهي مفيدة لعلاج السعال.

الأريسة الصينية

Arisaema consanguineum (Araceae)
Tian Nan Xing

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً واحداً. لها أوراق نجمية الشكل وقنايات بيضاء إلى أرجوانية أو خضراء تشبه الإبريق.

زهرة العطاس الجبلية

Arnica montana (Compositae)
Arnica

الوصف نبتة عطرية معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق زغبية بيضيه الشكل وأزهار صفراء زاهية شبيهة بالأقحوان.

المنبت والزراعة تنمو زهرة العطاس الجبلية في الغابات والمراعي الجبلية في وسط أوروبا والبيرينية وسيبيريا وشمال غرب الولايات المتحدة وكندا. تُجنى أزهارها عندما تتفتح تماماً، وتُجنى الجذامير بعد نبول النبتة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والجذور
المكونات تحتوي زهرة العطاس الجبلية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات وزيت طيار يضم التيمول ولثا ومتعددات سكريد.
التاريخ والتراث تستخدم زهرة العطاس الجبلية على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته (1749-1832)، الفيلسوف والشاعر الألماني، يشرب شاي زهرة العطاس الجبلية لتخفيف الذبحة عند أثناء الكبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة العطاس الجبلية مشهورة كمزهرم وضمانة فعّالين للكدمات والأورثاء وآلم العضلات، وهي تحسن تدفق الدم المحلي وتسرع الالتئام، كما أنها مضادة للالتهاب وتزيد سرعة إعادة امتصاص الزيف الداخلي وتأخذ النبتة الآن عموماً داخلياً فقط كمخفف علاجي مثلي، لا سيما للصدمة والجرح والآلم. إذا أخذت كمغلي أو صبغة، تنبه دوران الدم، وهي قيمة في علاج الذبحة والقلب الضعيف أو المخفق، لكنها قد تكون سامة حتى بجرعات متدنية، لذا نادراً ما تستخدم بهذه الطريقة.
الأنواع ذات الصلة تستخدم زهرة العطاس البراقة (*A. fulgens*) في أمريكا الشمالية مكان زهرة العطاس الجبلية.

تنبيهات لا تؤخذ داخلياً، لا توضع مستحضرات زهرة العطاس الجبلية على الجلد المتهتك. قد يسبب الاستخدام الخارجي التهاب الجلد. وتخص زهرة العطاس الجبلية لقيود قانونية في بعض البلدان.
الاستخدامات الذاتية الأورثاء، ص 312؛
العضلات المتعبة المؤلمة، ص 312؛ الكدمات، ص 304.

القَيْصُوم، رِيحَان الْأَرْض

Artemisia abrotanum (Compositae)
Southernwood

الوصف نبتة عطرية قوية معمرة تعلو مترًا واحدًا، لها سيق خشبية وأوراق ريشية خضراء إلى فضية وأزهار صفراء
المنبت والزراعة القيصوم موطنه جنوبي أوروبا ويندر وجوده في البرية، لكنه يُزرع من أجل صناعة العطور وكعشبة طبية بدرجة أقل، تُجنى الأجزاء

الهرائية في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي القيصوم على زيت طيار

وأبروناتين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي القيصوم بتقدير كبير في العصور الوسطى وعصر النهضة، ويستخدم اليوم بشكل متقطع في طب الأعشاب، ويعتبر الأفسنتين (A. absinthum، ص 63) الوثيق الصلة به أفضل منه، وعلى غرار الأفسنتين، يحتوي القيصوم على زيت طيار قوي طارد للصرات، وتوضع الأوراق بين الثياب لصد العث، وقد أقادت السيدة غريف في «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) أنه في إنكلترا، حتى



أوراق القيصوم كانت توضع بين الثياب لطرد العث

في وقت مبكر من القرن الماضي، كانت توضع باقة من القيصوم والفُجِين التَّنَن (*Ruta graveolens*)، ص 262) قرب السجين في قفص الاتهام كعقوبة من عدوى حمى السجونه.

الأفعال والاستخدامات الطبية القيصوم مقوٍ من يقوي ويدعم وظيفة الهضم بزيادة الإفرازات في المعدة والأمعاء، ويُعلمي تقيع القيصوم إلى الأطفال كعلاج من الديان، لكن ذلك غير مستحب بدون إشراف اختصاصي. وعلى غرار أنواع جنس *Artemisia* الأخرى، ينه القيصوم الحيض ويشجع أخذه لتشجيع بدء دورات الحيض غير المنتظمة أو الغائبة.
تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشَّيْبُ الشَّعْرِي

Artemisia capillaris (Compositae)
Yin Chen Hao

الوصف عشبة معمرة متوسطة الحجم ذات ساق منتصبة وأوراق ريشية رفيعة وعناقيد من الأزهار المركبة الصغيرة.

المنبت والزراعة الشيب الشعري موطنه جنوبي شرق آسيا، ويُزرع في الصين وغيرها من بلدان الشرق

الأقصى وتجمع النباتات الفتية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الشيب الشعري على زيت طيار

وكومارينات، والزيت الطيار مضاد للفطر.

التاريخ والتراث يُستخدم الشيب الشعري في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 سنة. وقد أدرجت خصائصه الطبية لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» الذي كتب في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشيب الشعري علاج فعال لمشكلات الكبد ويفيد خاصة في علاج التهاب الكبد واليرقان، وهو في الطب الصيني المانور (انظر ص 38-41) مر ومبرد، يزيل «الحرارة الرطبة من الكبد وأتابيب المرارة ما يفرج الحصى والشيب الشعري مضاد للالتهاب ومدد للبول، وكان يوضع سابقاً على شكل عصاية من أجل الصداع.

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن للشيب الشعري مفعولاً مقوياً للكبد والمرارة والجهاز الهضمي

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشَّيْبُ الشَّرْقِي

Artemisia Cina (Compositae)
Levant Wormwood

الوصف جنبة معمرة ذات أوراق رفيعة وحزم مستديرة دقيقة من الأزهار.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها المنطقة الممتدة من شرقي البحر المتوسط إلى سيبيريا. تجمع رؤوس الأزهار غير المتفتحة من النباتات البرية والمزروعة.

الأجزاء المستخدمة رؤوس الأزهار.

المكونات يحتوي الشيب الشرقي على السانتونين (وهو لاكتون تربين أحادي نصفية) والأرتميسين وزيت طيار (يضم ما يصل إلى 80% من السيتينول) السانتونين سام مباشر للديدان الدائرية والديدان الشريطية بدرجة أقل.

التاريخ والتراث الشيب الشرقي كان معروفاً في العالم الصيني كعلاج للديدان المعوية، ويستخدم لهذه الغاية منذ ذلك الوقت. عزل مكوّن الهام، السانتونين، لأول مرة سنة 1830، ويشيع استخدامه الآن أكثر من النبتة نفسها.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينحصر

استخدامه تقريباً في طرد الديدان، والشيب الشرقي مر قوي وعطري له تأثير مقوٍ ومنبه للهضم، تخرج رؤوس الأزهار المجففة مع العسل بين الحين والآخر لإخفاء مرارته.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الطَّرْخُون

Artemisia dracunculus (Compositae)
Tarragon

الوصف: نبتة معمرة عطرية تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية رفيعة ورؤوسات زهرية صغيرة مائلة إلى الخضرة في عناقيد متدلية.

المنبت والزراعة: الطرخون موطنه روسيا وغربي آسيا وجبال الهملايا، ويؤخذ اليوم كعشبة للطهي في الحدائق في كل أنحاء العالم. تُجنى الأجزاء الهوائية في

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذور. المكونات: يحتوي الطرخون على حموض التنيك والكومارينات والفلافونيدات وما يصل إلى 0.8% من الزيت العطري الذي يتكون من



الطرخون يُعشّ النخس ويساعد في الحدّ على الهضم.

0.7% من ميتيل الشيرفيكول، وهو مادة سامة ويحتمل أن تكون مسرطنة أيضاً.

التاريخ والتراث: يستخدم الطرخون على نطاق واسع في الطبخ. يُسمى أحياناً بالفرنسية «عشبة التنين» لقرته الشهيرة على علاج عضات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: ينبت الطرخون الهضم ويشتهر بأنه مرَكِّن معتدل يُستعمل للمساعدة على النوم. ويؤخذ أيضاً عند تأخر الدورة الشهرية بسبب خصائصه المعتدلة التي تحبّض على الحيض. كما أن من الماثور وضع الجذر على الأسنان المؤلمة.

تنبيهات: لا يؤخذ أثناء الحمل. يجب عدم تجاوز الجرعة أو أخذ لفترة تزيد على 4 أسابيع دفعة واحدة.

حَبَقُّ الرَّاعِي، الشَّوِيلَاء

Artemisia vulgaris (Compositae)
Mugwort

الوصف: جنبة معمرة تعلو نحو متر، لها أوراق خضراء غامقة مسنّنة وعناقيد عديدة من الرؤوسات الزهرية الصغيرة المائلة إلى الحمرة أو الصفراء.

المنبت والزراعة: يوجد حبق الراعي في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار. يُجنى في أواخر الصيف قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والجذور.

المكونات: يحتوي حبق الراعي على زيت طيار واحد لكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات ومشتقات الكومارين وثلاثيات التربين.

التاريخ والتراث: يستخدم حبق الراعي منذ القدم في أوروبا وآسيا. ومن المعروف أن قادة المئة الرومان كانوا يضعونها في صنادلهم للمحافظة على صحة

باطن أقدامهم. ويروي الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أنه كان يعتقد أن الإلهة أرتميس (التي أوحى باسم نوع النبتة) تقدّم العون للنساء عند الولادة. ويقول كتاب الأعشاب الطبية الويلزية

الموسم في القرن الثالث عشر «أطباء ميدفاي»: «إذا لم تستطع المرأة أن تضع وليدها فلتربط حبق الراعي بفخذها الأيسر، وليرفع على الفور عندما تلد وإلا حصل نزيف». ويوصي عشّاب إسباني من القرن الثامن عشر،

اسمه ديفي دي توريس Diego de Torres، بوضع لفة من حبق الراعي تحت السرّة كطريقة فعالة للحدّ على المخاض. ويحفظ حبق الراعي بالتقدير في الصين منذ ألف عام. وهو المكوّن الرئيسي للموكسا moxa

ويستخدم الحرارة الناتجة عن حرق أوراقه المفرومة والملفوفة على شكل سيكار على نقاط الوخز بالإبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: حبق الراعي عشبة مضمّية ومقوِّية، وله العديد من الاستخدامات الماثورة. فنظراً لأن مفعوله أكثر اعتدالاً من كل أنواع هذه النبتة (Artemisia)، يمكن أخذه على فترات طويلة بجرعة منخفضة لتحسين الشهية ووظيفة الهضم وامتصاص المواد المغذية. كما يمكن أخذه للحدّ على

طرد الديدان، ويزيد حبق الراعي من تدفّق الصفراء ويحبّض باعتدال على بدء الحيض، ويتأقّض الاستخدام الصيني الاعتقاد الأوروبي بأنه منبّه للرحم، حيث يوصف للحؤول دون الإجهاض ولخفض النزيف

الحيضي أو وقفه. كما أن حبق الراعي مطهر ويستخدم في علاج الملاريا

الأنواع ذات الصلة: الشويلاء الفضية (A. argyi) والشويلاء الخزامية الورق (A. lavandulifolia)، اللذان ينموان في الصين، يُستخدمان في طب الأعشاب الصيني لعلاج كثير من الحالات التي يعالجها حبق الراعي في أوروبا،

تنبيه: لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

الصُّقْلَاب العسْقُولِي، حَشِيشَةُ ذَاتِ الْجَنْبِ

Asclepias tuberosa (Asclepiadoceae)
Pleurisy Root

الوصف: عشبة منتصبّة معمرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية رفيعة وسنابل من الأزهار العديدة خماسية البتلات برتقالية اللون أو صفراء.

المنبت والزراعة: هذه العشبة موطنها جنوبي الولايات المتحدة. يُقتلع جذورها في الربيع.

الأجزاء المستخدمة: الجذر.

المكونات: يحتوي الصقلاب العسقولي على الكاردينوليدات والفلافونيدات، وهو موكّد للإستروجين.

التاريخ والتراث: اعتبر الصقلاب العسقولي دواءً شاملاً في طب الأعشاب الأميركي الشمالي، وقد استخدم لعلاج حالات متنوعة مثل ذات الجنب والتيفويد وذات الرئة والنزلة والرّحار والمفص والإكزيمة والمهستيريا. وكان شعب الأوماهيا ياكل الجذر، التي من أجل التهاب القصبات وغيره من حالات الصدر. واعتقد كثير من قبائل الهنود بأن

الصقلاب العسقولي علاج

جيد للحميات الجافة.

الأفعال والاستخدامات

الطبية للصقلاب

العسقولي تطبيقات عديدة

رغم أن استخدامه الأكثر

تحديداً هو تفريج التهاب ذات

الجنب. وهو مفيد لحالات

الصدر الحارة والجافة

والكثمة. وهو يحثّ على لفظ

البلغم بالسعال ويخفّض

الالتهاب، ويساعد أيضاً في

خفض الحرارة بالحدّ على

التعرق. ويؤخذ الجذر لعلاج

الزحار والإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة: يستخدم

الصقلاب المدمى (A.

incarnata) والصقلاب

السوري (A. syriaca) في طب

الأعشاب الأميركي المحلي

لعلاج الربو.

تنبيهات: لا يؤخذ أثناء الحمل.

وقد تكون الجرعات المفرطة

مشيرة للقيء.

الصقلاب العسقولي
استُخدم من قبل
الأميركيين المحليين
كعلاج للصدر.



الهليون المعروف

Asparagus officinalis (Liliaceae)

Asparagus

الوصف نبتة معمرة رفيعة الساق تعلو مترين، لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء تتفتح غلات حمراء زاهية.

المنبأ والزراعة الهليون موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويؤزرع في العالم أجمع كنوع من الخضار. تنمو غروعه إلى سوق طرية خضراء (أو بيضاء إن حجب ضوء الشمس عنها) في الربيع. يجنى الجذر بعد قطع الفروع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والفروع.

المكونات يحتوي الهليون على غليكوزيدات ستيرويدية (غليكوزيدات الهليون) وغليكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات، والأسباراجين مدر قوي للبول.

التاريخ والتراث دُرِع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. ولطالما عُرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي، نصح الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي جذر الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى والبرقان وعرق النساء. كما أوصى بوضع الجذر المضغوط على الأسنان المؤلمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهليون مدر قوي للبول يفيد في كثير من المشكلات البولية، بما في ذلك التهاب المثانة، كما أنه مفيد في علاج الحالات الرثيئة ويساعد في تسريع وتصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول. والهليون مر أيضاً وملين معتدل ومركز.

الجويسة العطرة، الغاليون العطري

Asperula odorata syn.

Galium odoratum (Rubiaceae)

Sweet Woodruff

الوصف نبتة معمرة تعلو 45 سم. لها ساق مربعة وأوراق بيضوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبأ والزراعة الجويسة العطرة موطنها أوروبا وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا، تنمو في الغابات والأماكن الظليلة، تُجنى العشب عندما تُزهر في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي الجويسة العطرة على الإيريدييدات والكرماتينات (6.0%) وحموض التنيك والانتراكينونات والفلافونيدات. وتعمل الفلافونيدات على دوران الدم وفي مدرّة للبول.

التاريخ والتراث عندما تجفّ الجويسة العطرة تفوح منها رائحة العشب المقطوع حديثاً، وغالباً ما توضع بين الثياب من أجل عطرها. يقول كايوغ K'Engh في كتابه «الأعشاب الطبية الإبرلندية»، المنشور سنة 1735

«إنها جيدة في لام الجروح إذا دُثّت ثم وُضعت عليها». وفي علاج الحَبّات والالتهابات»، وفي ألمانيا، يُصنع شراب يُدعى «مايفين» من الجويسة العطرة ويشرب احتفاءً بأول ثمار.



الجويسة العطرة تجفّ أوراقها للاستخدام الطبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات عامة مدرّة للبول ومضادة للالتهاب. ويعملها محتواها من الكرماتين والفلافونويد مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد. وتستخدم مضاداً للتشنج وتُعطى للأطفال والبالغين من أجل الأرق.

تنبيهات يمكن أن تسبب الجويسة العطرة حدوث نزيف داخلي عند الإفراط في الجرعات. لا تستعمل عند أخذ علاج تقليدي لمشكلات دوران الدم أو أثناء الحمل.

الكبراخو

Aspidosperma quebracho-blanco

(Apocynaceae)

Quebracho

الوصف تعلو 30 متراً. لها لحاء غليظ وأوراق جلدية وأزهار أنبوبة بيضاء.

المنبأ والزراعة يوجد الكبراخو في النصف الجنوبي من أمريكا الجنوبية. ويستخدم للحاء والخشب على نطاق تجاري.

الأجزاء المستخدمة اللحاء.

المكونات يحتوي الكبراخو على قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهيمبين) وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اسم هذه النبتة مشتق من اللفظة الإسبانية quebrar (أي كَسَر) و hacha (أي فأس)، ما يوحي إلى صلابته خشب هذه الشجرة.

الأنواع ذات الصلة هناك أنواع كثيرة من الكبراخو التي تزرع للصباغ والأخشاب في أمريكا الجنوبية.

بعضها يعتبر دواء للحمى. ويستخدم أحدها، وهو الكبراخو الشامق (*A. excelsum*)، لتقريع الريح

ومشكلات المعدة وعسر الهضم.

تنبيهات لا يُؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

فالكبراخو سام عند الإفراط في الجرعات. وتخضع العشب لقيود قلنونية في بعض البلاد.

الإشخيص الصيني

Atractylodes macrocephala (Compositae)

Bai Zhu

الوصف عشبة معمرة منتصبّة تعلو 60 سم، لها أوراق بيضوية إلى رحيبة متعاقبة وأزهار أرجوانية.

المنبأ والزراعة الإشخيص الصيني نادر في البرية. ويؤزرع في الصين واليابان وكوريا. يُقَلع الجذور في أواخر الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي الإشخيص الصيني على زيد طيار (1.35-0.35%)، وهو يضم الأتراكتيلول وأتراكتيلينويد اللاكتون II و III، والأتراكتيلول نشاف وأق للكبد.

التاريخ والتراث أوّل ذكر لاستخدام الإشخيص الصيني موجود في كتاب «المواد الطبية لنانغ»، الذي كتب سنة 936. وصار لاحقاً أحد أربع أعشاب تشكل «عقلي الحكام الأربعة»، وهو مزيج وصفه وانغ جي Wang Ji (1463-1539) كعلاج للسفلس.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم الإشخيص الصيني في الماقر كمقوٍ بيني «الكي» (انظر ص 38) ويقوّي الطحال. للجذور مذاق حلو لاذع، وهو يُستخدم لتقريع احتباس السوائل والتعفن المفرط والمشكلات الهضمية، مثل الإسهال والقيء. ويُستخدم مؤلفاً مع الهريون كبير الزهر (*Stellaria* *beneatensis* ص 133) للحؤول دون الإجهاض.

الشوفان الزراعي، الخُرطال الزراعي

Avena Sativa (Gramineae)

Oats

الوصف عشبة حوليّة تعلو متراً واحداً، لها سون مجوّفة وأوراق نصليّة وستابل صغيرة تحتوي على الحب.

المنبأ والزراعة الشوفان موطنه شمالي أوروبا ويؤزرع اليوم في المناطق المعتدلة من العالم كمحصول حبوب، ويُحصَد في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الحبوب والقش (السوق المجففة)

المكونات يحتوي الشوفان على الصابونينات والقلوانيات والستيرولات والفلافونيدات وحمض السيليسيك والنشاء والبروتين (بما في ذلك الغوتين) والفيتامينات (وخاصة فيتامينات B) والمعادن (وبخاصة الكالسيوم).

التاريخ والتراث كان يستخدم قش الشوفان سابقاً لحشو القروش حيث أثبت فائدته للذين يعانون من الرثية (الروماتيزم). وفي كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) يذكر نيكولاس كليبير أن «اللبنخة المصنوعة من دقيق الشوفان وزيت الغار تساعد الحكة والجذام».

وفي وقت سابق، سنة 1597، كان جون جيرارد Gerard

الزؤفا المائية**Bacopa monnieri (Scrophulariaceae)****Water Hyssop**

الوصف نبتة معمرة راحفة عسيرة تعلق 50 سم. لها أوراق لحمية تشبه الملوخية spatula وأزهار زرقاء فاتحة أو بيضاء على سويقات رفيعة طويلة.

المهيت والزراعة تنمو الزؤفا المائية في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية، لا سيما في جنوبي آسيا. وتزدهر في الأراضي السبخة مشكّلة خضراً كثيفة على المسطحات الموحلة وعند حواف مستنقعات القرام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الزؤفا المائية على

صابونينات ستيرويدية، بما في ذلك

الباكوريدات.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الزؤفا

المائية في الهند لاضطرابات الجهاز العصبي يشكّل

رئيسي، مثل الألم العصبي والصرع والمرض

العقلي، لكنها تستخدم أيضاً لكثير من الاضطرابات

الأخرى، بما في ذلك عسر الهضم والقروح والربيع

والإمساك والربو والتهاب القصبات والحكم. وفي

الصين، تؤخذ بمائية مقلّ، اللبانغ، عند العناية

والقذف المبكر والعقم والحالات الرئيسية. وفي

إندونيسيا، تعتبر النبتة علاجاً لداء الخيطيات (مرض

صدري) تشبه البيدان). وفي كوبا تستخدم الزؤفا

المائية كمنهك ويؤخذ مغلي النبتة باكدها كمنهك للبرول

وملئين. ويمزج العصير المستخلص مع الزيت ويوضع

كمادة للفرك من أجل

الم التهاب المفاصل.

الأبحاث تجرى

الأبحاث الهندية بأن

الزؤفا المائية تحسّن

الوظيفة العقلية والذاكرة

والتركيز وتخفض وقت التعلم.

الزؤفا المائية نبتة

مستنفقة قد يكون

لها تأثير على الدماغ.

الزؤفلخت يستخدم
عصير أوراقه لعلاج
الإكزيمة والحبوب

الأيورغيدي والشعبي في الهند منذ القدم. ولا يزال
يوفر بعض أكثر العلاجات العشبية استخداماً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر الزؤفلخت

صيدلية قائمة بذاتها في الهند، ويمكن استخدام كل جزء

من هذه الشجرة طبياً. اللحاء المر والقابض يوضع

كمغلي على البواسير. ومن الماثّر نفع الأوراق من

أجل الملاريا والقروح الهضمية والديدان المعوية.

ويوضع عصير الزؤفلخت (المستخرج من الأوراق) أو

النقيع أو المرهم خارجياً على القروح والجروح

والحبوب والإكزيمة. وتستخدم الأفناد لتنظيف الأستان

وتقوية اللثة والحؤول دون مرض اللثة. يستخرج زيت

الزؤفلخت من البذور ويشيع استخدامه لتصنيف

الشعر. وهو مضاد قوي للفطر والفيروسات ويطرد

القمط وغيره من الحشرات الغازية. يستخدم الزيت

أيضاً لعلاج الجذام leprosy وقد يستخدم بميثابة حامل

لمكونات فعالة أخرى. والنسج علاج خارجي ماثور

للجذام أيضاً. والبذور مبيدة للطفاف.

الأبحاث تشير الأبحاث الحديثة إلى أن زيت

الزؤفلخت مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم، ويخفض

الحمى إلى حد ما ويخفض مستويات السكر في الدم.

ويخفض حالياً للفحص كمائع للحمل عند الرجال

والنساء على حد سواء.

تنبيه يجب ألا يعطى الزؤفلخت للأطفال أو الشيوخ أو

الضعفاء.

أقل حساسة. دقيق الشوفان جيد لجعل العذراء المليحة
تبدو مثل كتلة من الشحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوفان

معروف بأنه من الحبوب المغذية، لكنه يفيد الصحة

بكثير من الطرق. فمضيرة الشوفان تخفّض

الكوليسترول وقد يحسّن النظام الغذائي

المرتكز على الشوفان القوة والجند (انظر الأبحاث)

والشوفان. وقش الشوفان بخاصة، مقلّ عندما يؤخذ

طبيعاً.

يصلب العشابون الطيبون قش الشوفان

لعلاج الضعف العام وكثير من الحالات

العصبية. الحبّ والنقش مضادان معتدلان

للكتبة ويرفعان بلطف مستويات الطاقة ويدعمان

الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام. ويستخدم

الشوفان لعلاج الكرب والضعف العصبي، فضلاً

عن الإرهاق الناتج عن التصلب المتعدد multiple

sclerosis والألم العصبي المزمن والأرق. ويُعتقد

أن الشوفان ينيّه طاقة عصبية كافية للمساعدة

في تفريغ الأرق.

شوفان من الأعشاب الرئيسية المساعدة

على النفاثة بعد مرض طويل. والحبّ مطرّ

ومنقّف عند استعماله خارجياً، كما يساعد

المغلي المضاف إلى المغطس في تطهير الحكة

والإكزيمة.

الأبحاث في بحث جرى في أستراليا، أظهر

الرياضيون الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يركّز على

الشوفان لمدة 3 أسابيع زيادة مقدارها 4% في التحمّل.

ويُعتقد أن الشوفان يساعد في الحفاظ على نشاط

العضلات أثناء التدريب.

الاستخدامات الذاتية الإرهاق العصبي والكرب،

ص 319؛ الإكزيمة، ص 300؛ قلة النوم والإرهاق

العصبي، ص 309؛ الكتبة وتدني الحيوية ص 316.

الزؤفلخت. الأزدرخت**Azadirachta indica syn. Melia****azadirachta, M. indica (Meliaceae)****Neem**

الوصف شجرة كبيرة دائمة الخضراء تعلق 16 متراً.

لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة بيضاء.

المهيت والزراعة الزؤفلخت موطنه الغابات

والمناطق الحرجية في الهند وسري لانكا، ويزرع اليوم

في مناطق مدارية أخرى. بما في ذلك إندونيسيا

وأستراليا وغربي إفريقيا.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق والأفناد

والبذور والنسج.

المكونات يحتوي الزؤفلخت على الميلياسينات ومن

ثلاثي التربينويد وحموض الشيك والفلانويثات.

التاريخ والتراث يشكل الزؤفلخت جزءاً من الطب

الفراسيون الأسود، بلوط الأرض

Ballota nigra (Labiatae)

Black Horehound

الوصف نبتة معمرة ممتدة ذات رائحة قوية تعلو متر واحد، لها أوراق بيضيه مسننة وأزهار قرنفلية إلى أرجوانية في دوائر عند قاعدة الأوراق العليا.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في كثير من أنحاء أوروبا وفي أمريكا الشمالية وآسيا. تزدهر في الأراضي البور وفي شقوق الأرصفة وجوانب الطرقات، بجانب مساكن البشر في الأغلب. تُجنى عندما تزهز في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الفراسيون الأسود على الديتربينويدات، بما في ذلك الماروبين، وهو أيضاً من مكونات الفراسيون الأبيض (*Marrubium vulgare*)، ص 231.

التاريخ والتراث: أوصى الطبيب الإغريقي

دسقوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي بلصقة من أوراق الفراسيون الأسود والملح لبعض الكلاب. كما أنه زكى بلسماً مصنوعاً من الأوراق المجففة والعسل لتطهير الجروح الملتئمة والقروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يشيع استخدام الفراسيون الأسود اليوم مثلما كان في



الفراسيون الأسود
كان علاجاً إغريقياً
قديمًا لبعض الكلاب.

الأيواسكا

Banisteriopsis caapi (Malpighiaceae)

Ayahuasca

الوصف كرمة خشبية تعلو 30 متراً. لها لحاء أملس وأوراق بيضوية وباقات من الأزهار الصغيرة الحمراء أو الصفراء.

المنبت والزراعة الأيواسكا موطنها غابات حوض الأمازون. ويزرعها السكان المحليون، لكن بفضل النجدة البرية للاستخدام الطبي.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات: تحتوي الأيواسكا على قلوئيدات

الببتاكرولين (بما في ذلك الهارمين والهرمين ولها رباعي الهايكروميرين)، التي تنبّه الهلاس.

التاريخ والتراث لفظة «أيواسكا» في لغة الكيشوا Quechua، المستخدمة على نطاق واسع في البيرو والبلاد المجاورة، تعني «روح الميت»، ما يشير إلى القوة العظيمة التي تُسبب إلى هذه النبتة. لها اسم هندي محلي آخر هو «نيكسي هوشي كزوما» mai kuru xuma.

وبمعنى «الكرمة التي تُستخلص منها الروايه». ولحاء الأيواسكا الذي غالباً ما يستخدم مؤلفاً مع أعضاء جنس الداتورا (*Datura*) مُهلّس رئيسي عند كثير من القبائل الأمازونية، حيث يحضر كجزء من احتفالات طقسية معقدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الأيواسكا أدواء

رغم شهرتها بأنها مُهلّس قوي، حيث تستخدم علاجاً لكثير من الحالات المشخصة. غير أن المداوي لا المريض هو الذي يأخذ الأيواسكا. ففي المجتمعات الشاعانية الأمازونية، تتبع الأيواسكا للمداوي الاتصال بحال الأرواح الذي ينشأ فيه المرض، والتدخل لصالح المريض والمجتمع لإعادة الصحة والانسجام للجميع، خلافاً للمقاربة الفردانية للطب الغربي. واللحاء مقبىء ومسهل إلى جانب تأثيره على المزاج. ويؤخذ مخاضاً للسم بجرع متدنية.

تنبيهات يؤخذ الأيواسكا كجزء من ملحق غني ومعقد يؤثر على التجربة الناتجة. ولا ينصح باستخدام الطبي لهذه النبتة.

نخراط الصبّاغين، العظليم

Baptisia tinctoria (Leguminosae)

Wild Indigo

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق ملساء وأوراق شبيهة بأوراق البرسيم وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في عناقيد طرفية صغيرة.

المنبت والزراعة نخراط الصبّاغين موطنه المناطق الشرقية من أمريكا الشمالية، وينمو من كارولينا الشمالية إلى جنوبي كندا في أحراج التلال الجافة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي نخراط الصبّاغين على إيزوفلافونات وفلافونيدات وقلوئيدات وتكمارينات

السابق. رغم أنه لطالما اعتبر علاجاً للاختلاجات وانقباض المعنويات ومشكلات الإياس وتختلف المراجع بشأن وجود أي أساس لمزاعم استخداماته السابقة. وتستخدم العشبة حالياً من قبل العشابين الأنكلوأميركيين كمضاد للقيء يحول دون الغثيان أو القيء أو يخفف منه. ولعله أكثر ما يكون فائدة عندما ينشأ الغثيان عن اضطرابات الأذن الداخلية (مثل مرض منيير) مقابل ذلك الذي ينشأ عن الجهاز الهضمي. ويعتقد أن الفراسيون الأسود مركّن معتدل ومضاد للتشنج، ويؤخذ بين الحين والآخر لالتهاب المفصل والنقرس gout. ويمكن استبدال الفراسيون الأبيض بالأسود، لكن تأثيره الحثبي أقل فعالية.

الخيزران العلجاني

Bambusa arundinaceae (Gramineae)

Spiny Bamboo

الوصف شجرة معمرة تعلو 30 متراً، وينمو من قاعدتها عدة جذوع. لها أوراق رفيعة مستديرة وعناقيد رخوة جداً من الأزهار الصفراء إلى الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد الخيزران العلجاني في كل أنحاء آسيا المدارية، وبخاصة في الصين والهند، ويزدهر على ارتفاع 2100 متر فوق سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والفروع (الأرذ).

المكونات يحتوي عصير الخيزران العلجاني على مستويات مرتفعة من السليكا

التاريخ والتراث يمكن القول إن الخيزران العلجاني أكثر نباتات الأرض فائدة، إذ يستخدم في صناعة السفالات والأطواف والآلات والورق وعشرات الأشياء الأخرى. وله أيضاً دور مهم يلعبه في طب الأعشاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأجزاء المحتوية الخيزران العلجاني بطرق مختلفة عديدة في الطب الهندي والأيورفيدي. يعتبر الجذر قابضاً ومبرداً، ويستخدم لعلاج ألم المفاصل والضعف العام وتستخدم الأوراق لتبنيّ الحيض والمساعدة على تفريج ألم الدورة الشهرية إذ إنه مضاد للتشنج وتستخدم الأوراق أيضاً لتقوية وظيفه المعدة ولحرق الديان وتشتهر بكونها مقوية للباه. تؤكل الفروع الصغيرة لتفريج الغثيان وعسر الهضم والريح، وتوضع لبخة من الفروع للمساعدة في تصريف الجروح الملتئمة. العصير غني بالسليكا ويساعد في تقوية العُضروف في حالات المفصل العظمي osteoarthritis وتخلخل العظام osteoporosis.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني يوصف عصير الخيزران الأسود (*B. breviflora*) وقشارته أيضاً كمفرط الحرارة والسعال واحتقان الصدر، وتستخدم أوراقه كمدّر للبول ولعلاج الحميات.

القرن العشرين، كان البربريس الحاد الورق عشبة عامة في حركة المداواة بالنباتات المستندة إلى اختلاف من الممارسات التقليدية والأمريكية المحلية. وفي هذا السياق كان يوصف كمزيل للسموم ومقو.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البربريس الحاد الورق بشكل رئيسي من أجل التهاب المعدة وضعف الهضم العام ولتثبيته وظيفته المرارة وخفض المشكلات النزلية (لا سيما في المعى). كما أنه يعالج الإكزيمة والصداف psoriasis والعد (حب الشباب) والحبوب والحصا herpes والحالات الجلدية المرتبطة بضعف وظيفته المرارة.

الثمرة في أواخر الصيف.
الأجزاء المستخدمة قشرة الثمرة والثمرة والذور.

المكونات يحتوي

القرع الشمعي على

صابونينات وغاريدين.

التاريخ والتراث يستخدم القرع الشمعي كطعام ودواء منذ آلاف السنين. أول إشارة إليه وردت في كتاب «العواد الطبية» لثاغ الموضوع سنة 659

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الصيني يستخدم مغلي بذور القرع الشمعي «لتصريف الرطوبة» وإزالة الحرارة. يعطى للحالات الصدرية والتصريف المهبلي. ويوصف

مؤثلاً مع الراوند الكفي (Rheum

palmatum، ص 124)

للخراجات المعوية. وفي

الطب الأيورفيدي، تستخدم

البذور لعلاج السعال والجنى

والعطش المفرط ولطرد الديدان

الشريطية. تصنف العشبة بأنها

مبردة ومدرّة للبول وملينة. ويعتقد

أنها مقوية للبدن وتستخدم للقرح

الهضمية والضعف. وفي وصفة مندية قديمة،

يُمزج العصير

المستخلص من الثمرة

مع عصير الليمون

البرتقالي الورق (Citrus

aurantifolia) للحؤول دون النزف أو وقفه.

الأبحاث يبدو أن للثمرة تأثيراً مضاداً للسرطان.

البربريس الحاد الورق

Berberis aquifolium (Berberidaceae)

Oregon Grape

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو مترين. لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء إلى خضراء وعنبات أرجوانية في الخريف.

المهنب والزراعة البربريس الحاد الورق موطنه غربي أمريكا الشمالية، ينمو في جبال روكي حتى ارتفاع 2000 متر وفي الأجرار الممتدة من كولورادو إلى ساحل المحيط الهادئ. ويكثر في أوريغون وشمال كاليفورنيا.

الجزء المستخدم الجذر.

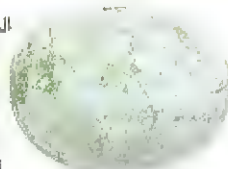
المكونات يحتوي البربريس الحاد الأوراق على

قلوانيات الإيزوكينولين (بما في ذلك البربرين والبريامين والهيدراستين). وهذه القلوانيات مضادة قوية للجراثيم ويُعتقد أن تخفف من حدة الصداف.

التاريخ والتراث استخدم سكان كاليفورنيا

الأصليين مغلي الجذر المر أو صبعته من أجل فقدان

الشهية والضعف. وفي القرن التاسع عشر وأوائل



قرعة شمعية



البربريس الحاد الورق له أوراق دائمة الخضرة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وعنبات أرجوانية.

الأنواع ذات الصلة البربريس (*B. vulgaris*). انظر المدخل التالي) شبيه بالبربريس الحاد الورق في عمله العام، لكنه أقوى مفعولاً منه عامة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

البربريس. عود الريح

Berberis vulgaris (Berberidaceae)

Barberry

الوصف جنبه مُعبلّة شائكة تعلو 3 أمتار، لها أوراق جلدية وأزهار صفراء وعنبات حمراء في الخريف.

المهنب والزراعة البربريس موطنه أوروبا وقد وُطن في أمريكا الشمالية، يزرع كثينة حدائق وعشبة طبية. يُجمع اللحاء في الربيع أو الخريف والعنبات في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر

والعنبات.

ومعدنات السكريد والإيسوقلافونات مولدة للإستروجين.

التاريخ والتراث شاع استخدام ثمرات الصباغين كلبخة عند الأميركيين المحليين ومستوطني العالم الجديد لعلاج عضّات الأفاعي. واستخدمت قنبلة الموميكان مغلي الجذر لتنظيف الجروح

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرات

الصباغين مطوّر قوي ومنبّه للمناعة. يعتبر فعالاً

لعدوى السبيل التنفسي الأعلى، مثل التهاب اللوزتين

والتهاب الحنجرة، كما أنه مفيد في علاج عدلوي الصدر

والسبيل المعدي المعوي والجلد. خصائصه المضادة

لجراثيم والمبيهة للمناعة تكافح المشكلات اللفافوية.

عند استخدامه مع أعشاب مزيل للسموم مثل

الأرقطيون (*Aretium lappa*، ص 62) يساعد في خفض

تضخم العقد اللفافوية. وغالباً ما يوصف ثمرات

الصباغين إلى جانب حشيشة القنفذ (*Echinacea*

angustifolia، ص 90) من أجل الحالات الفيروسية

المزمنة أو متلازمة التعب المزمن. يخلط مغلي الجذور

الحامات المتقرحة أو الملتهبة وحالات الجلد الملتهب.

وعندما يستخدم المغلي سائل غرغرة أو غسولاً للفم،

يعالج قروح الفم والتهابات اللثة والتهاب الحلق.

تنبيه لا تؤخذ هذه العشبة إلا بإشراف اختصاصي.



ثمرات الصباغين نبتة أمريكية شمالية استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج الجروح.

الفرع الشمعي

Benincasa hispida syn. *B. cerifera*

(cucurbitaceae)

Wax Gourd, Petha

الوصف عسلقة حولية زغبة. لها أوراق ثلاثية المنصرص وحوائق tendrils وأزهار كبيرة صفراء. ينتج ثمرة دائرية (قرعاً) يبلغ طولها 40 سم.

المهنب والزراعة عشبة موطنها آسيا وإفريقيا

لهندارية، وتزرع في الهند والصين كخضرة. تُجنى

السلق. الشمندر

Beta vulgaris (Chenopodiaceae)
Red Beet, White Beet

الوصف نبتة معمرة ذات جذر منتفخ صالح للأكل أحمر أو أبيض وغرور مختصبة وأوراق كبيرة خضراء غامقة ملوثة بالأحمر وسنابل من الأزهار ذات البتلات الخضراء.

المهنبات والزراعة السلق البري موطنه المناطق الساحلية من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا من تركيا إلى جزر الهند الشرقية، وتزرع ضروب من الشمندر (red beet) في كل أنحاء العالم كنوع من الخضار، فيما يُزرع السلق أو الشمندر السكري (white beet) على نطاق واسع أيضاً كمصدر للسكر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي السلق على البيتاين الذي يحضّر على تجديد خلايا الكبد واستقلاب خلايا الدهن. ويحتوي الشمندر على البيتاين، وهو مسؤول بشكل جزئي عن تأثير الشمندر في تعزيز المناعة.

التاريخ والثرث كتاب «المواد الطبية» Materia Medica الذي وضعه دسقوريدس في القرن الميلادي الأول يوصي بالوصفة التالية لترويق الرأس وتفريج ألم الأذن: يمزج عصير الشمندر مع العسل ويُستنشق بالأنف. ويشير هذا الكتاب أيضاً إلى أن نقيع الأوراق والجذور يزيل الهيرية (قشرة الرأس) والصحان. ويرد نيكولاس كليبير Culpeper في كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) ما قاله دسقوريدس في وصف الشمندر لعلاج الحمرة، وهو عدوي جرثومية للجلد. وقد استخرج السكر لأول مرة من الشمندر السكري (السلق) سنة 1760 بواسطة الصيدلي البرليني مارغراف Margraff.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل السلق أو الشمندر السكري على دعم الكبد ومجاري الصفراء والمرارة فيؤثر على استقلاب الدمون ويساعد في خفض مستويات الدهن في الدم، ويُعتقد أن عصير الشمندر ينه الجهاز المناعي. لكن يجب أن يؤخذ بكميات كبيرة، لتر في اليوم على الأقل وفقاً لأحد المراجع، ويصف العشابون عصير الشمندر كجزء من نظام لعلاج السرطان.

البتولا التؤلوية

Betula pendula syn. *B. verrucosa*
(Betulaceae)
Silver Birch

الوصف شجرة نحيلة جميلة مُعبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء وقائي رمادي وأوراق مسننة وهُزيرات في الربيع.

المهنبات والزراعة البتولا التؤلوية شائعة في أوروبا وفي المناطق المعتدلة من آسيا وفي أميركا الشمالية. تزدهر في الأحراج والأجمات، وتزرع أيضاً في الحدائق

المكونات يحتوي البربريس على قلوانيات الإيزوكيتولين، بما في ذلك البربرين والبرمابين، البربرين مضاد قوي للجراثيم والأمبيات وينبه إفراز الصفراء. والبرمابين مضاد قوي للجراثيم، ويعتقد أن كثيراً من القلوانيات مثبطة للسرطان.

التاريخ والثرث في مصر القديمة، كان البربريس ينقع مع الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصنع شراب للحميات. والبربريس شديد الحموضة لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات، وبعد أن أدخلت النبتة إلى أميركا من طريق أوروبا، استخدمها شعب الكتاوبا Carawba للفروح الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية

يعمل البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء ويحسن من حالات مثل ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان. وتساعد خاصيته كمطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعوية المتعابية.



البربريس يؤثر استخدام عنباته في مغلي لعلاج القروح الهضمية.

الحشاء قابض ومضاد للإسهال وغشاف لجدار الأمعاء. وباختصار، للبربريس تأثير مفيد جداً على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الأوراق (*B. aquifolium*، انظر المدخل السابق) وخاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف، ويشكل مغلي غسولاً لطيفاً وفعالاً للعنيتين، رغم وجوب تخفيفه بشكل كاف قبل الاستخدام.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لفترة لا تزيد على 4-6 أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.

الزينة. تُجنى الأوراق في أواخر الربيع. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق واللحاء والنسج. **المكونات** تحتوي البتولا التؤلوية على الصابونينات والقلونيات وحموض التنيك وزيت طيار يضم ميثيل الساليسيلات.

التاريخ والثرث تستخدم البتولا التؤلوية كشبة طبية في شمالي أوروبا وآسيا منذ زمن بعيد، ويعتقد أن اسمها اللاتيني مشتق من الكلمة السنسكريتية "bhurga"، أي الشجرة التي يستخدم لحاؤها للكتابة عليه. وفي مرتفعات اسكتلندا، كان يُشرب النسج المستخلص في الربيع كعلاج لشكاوى المفاصل والكلية. ورغم أن الشجرة كانت معروفة للكتاب الكلاسيكيين، فإن القديسة هيلغا، من بنجين (ألمانيا)، وهي رئيسة دير وثاسكة كتبت عن الأعشاب الطبية، كانت أول أوروبية توثق الخصائص الطبية للبتولا التؤلوية. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يسرع نقيع أوراق البتولا التؤلوية في طرح الفضلات في البول ويفيد حمى الكلية والمثانة والمالات الرثية والنقرس. وتستخدم الأوراق أيضاً بالاشتراك مع الأعشاب المدرة للبول لخفض احتباس السوائل والتورم. ونسج البتولا التؤلوية مدر معتدل للبول. الزيت المقطر من الأوراق مطهر ويشيع استخدامه في مستحضرات علاج الربو والصداف psoriasis، ويمكن استخدام مغلي من لحاء البتولا التؤلوية كدهون لمشكلات الجلد المزمنة. ويمكن أيضاً نقيع اللحاء في الزيت ووضع على المفاصل لتفريج الرثية (الروماتيزم).

الأنواع ذات الصلة بتولا هملايا (*B. milis*). وهي قريب وثيق، يشيع استخدامها في الطب الأيورفيدي كعلاج للاختلاج والزحار والنفير وأضرار الجلد.



البتولا التؤلوية تنتشر في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. يستخدم زيت أوراقها لتحسين الإكزيمة والصداف.

الحسبكة الثلاثية الورق *Bidens tripartita* (compositae) Bur Marigold

الوصف: نبتة حولية تعلو 60 سم، لها أوراق رمحية مستثة ورؤوسات أزهار صفراء تنبهيبة بالأزهار وثمرات شاذة.

المنبت والزراعة: تنمو الحسبكة الثلاثية الأوراق في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أسطراليا ونيوزيلندا. وتوجد في الأماكن الرطبة قرب المياه العذبة.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية. المكونات: تحتوي الحسبكة الثلاثية الورق على قلائدات ورائتوفيلات وزيت طيار وأستييلينات وستيرويدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث: امتدح العشاب نيكولا كلببير، الذي كتب سنة 1652، الحسبكة الثلاثية الورق قائلاً إنها تساعد الزئف cachexia أو الميول الشريرة للجسم، والاستسقاء واليرقان، وتفتح انسدادات الكبد وتلطف عن قسوة الطحال عندما توضع خارجياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية: قلما تستخدم الحسبكة الثلاثية الورق طبياً اليوم، لكنها كانت تقدر ذات يوم كدواء. ويمكن استخدامها لعلاج المثانة والكلى باعتبارها قابضة ومدرّة للبول. كما أن لها سمعة طبية في إرقاع الدم بسرعة، ويمكن استخدامها من أجل نزيف الرحم والحالات التي تنتج الدم في البول، وتفيد خاصة الحسبكة الثلاثية الورق القابضة في مقاومة القروح الهضمية والإسهال والتهاب القولون المتقرحي، وعندما تستخدم لعلاج شكاوى السبيل الهضمي، ثمزج عادة مع عشبة تخفّض انتفاخ البطن مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153).

الأنواع ذات الصلة: الحسبكة الشعرية (*B. pilosa*) عشبة أمريكية جنوبية تنمو اليوم في كثير من أنحاء إفريقيا وأستراليا. تستخدم في إفريقيا كمحصول غذائي، رغم أنها تعتبر غير مستساغة، وتستخدم النبتة في إفريقيا لعلاج الإسهال. وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأوراق للحمّ على الحوض.

الكتلة البغونية *Bignonia catalpa* syn. *Catalpa bignonioides* (Bignoniaceae) Indian Bean Tree

الوصف: شجرة معلقة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية كبيرة في دوائر ثلاثية، وأزهار بيضاء في عناقيد مخروطية، وشار رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة: هذه الشجرة موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة الأمريكية، وغالباً ما تزرع في الحدائق في جنوبي أوروبا وغربها.

الأجزاء المستخدمة: اللحاء والخشب.

المكونات: يحتوي اللحاء على الكتالبيين وحمضي الأكسيلنزويك والبروتوكاتشيتيك. التاريخ والتراث: استخدمت الكتلة البغونية سابقاً كبديل عن الكينين في علاج الملاريا. الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم اللحاء المعتدل التخدير والتركين لعلاج الربو والشاموق والسعال انتشجي عند الأطفال، أما المياه المقطرة من الثمرة مؤلفة مع أعشاب يشيع استخدامها لعلاج مشكلات العين، مثل العرقون (*Euphrasia*) spp. (ص 208) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*) (ص 262)، فإنها تشكل غسولاً فعالاً للعين من أجل التهاب الملحمة وغير ذلك من عداوي العين. تنبيه: لا يستخدم الجذر أبداً لأنه شديد السمية.

البكسة. شجرة صبيغ الأناتو *Bixa orellana* (Bixaceae) Annatto

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار، لها أوراق كبيرة وأزهار قرنفلية أو بيضاء ومحفظات ثمار حمراء تحتوي على بذور حمراء.

المنبت والزراعة: البكسة موطنها الغابات المدارية في الأمريكتين وجزر الإنديز الغربية، وتزرع على نطاق واسع في مناطق مناخية مشابهة، لا سيما في الهند. تجمع البذور في الربيع عندما تنفتح الثمار. الأجزاء المستخدمة: البذور والأوراق والجذر. المكونات: يحتوي لب البذرة على عناصر تلوين كاروتينويدية.

التاريخ والتراث: لطالما استخدم الخضاب الأحمر لللب البذرة في أمريكا الجنوبية المدارية في الرسم على الجسم. وتستخدم صبغة الأناتو أيضاً كملون للمرغرين والجبين.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم أوراق البكسة وجذورها في منطقة الكاريبي لصنع نقيع قابض يؤخذ لعلاج الحمى والصرع والزحار. كما يؤخذ النقيع كمقو للباه، ويصنع من الأوراق وحدها نقيع يستخدم للغرغرة. ويخفّض لب البذور حدة النفضات عندما يوضع على الحروق مباشرة. وعندما يؤخذ لب البذور داخلياً، يعمل كثرقي عام للتسم.

الحمحم المخزني *Borago officinalis* (Boraginaceae) BORAGE

الوصف: عشبة حولية رغبة تعلو 60 سم. لها ساق لينة وأوراق قاعدية كبيرة وأزهار زرقاء جذابة في الصيف. المنبت والزراعة: الحمحم عشبة شائعة في حوض البحر المتوسط يعتقد أن منشأها جنوبي إسبانيا والمغرب. غالباً ما تزرع كعشبة في الحدائق. وتزرع

على نطاق واسع أيضاً من أجل زيت بذورها. الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية والأزهار وزيت البذور. المكونات: يحتوي الحمحم على اللثا وحموض التنيك وقلوانيات البيروليزيديين، السامة للكبد عندما تكون معزولة.

التاريخ والتراث: امتدح العشاب جون جيرارد Gerard الذي كتب سنة 1597 فضائل الحمحم قائلاً «الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهّئ المجنون والمهتاج»، ويقتبس جيرارد أيضاً مثلاً قديماً «أنا الحمحم أجليب الإقدام دائماً».

الأفعال والاستخدامات الطبية: الحمحم عشبة مطرية نظراً لمحتواها العالي من اللثا وتلطّف المشكلات التنفسية، وخصائصها المطرية تجعلها مفيدة للجلد المتقرح أو الملتهب، سواء حضرت كعصير حديث الاستخلاص أو في لبخة أو كتقيع. وتخصّ الأزهار على التعرق، والأوراق مدرّة للبول. زيت البذور غني بالدهون المتعددة غير المشبعة، وهو متفوق في هذه الناحية على الأخرى المحوّلة (*Oenothera biennis*، ص 239). ويستخدم زيت بذور الحمحم لعلاج الشكاوى السابقة للحوض وغير ذلك من حالات الجلد المزمنة.

تنبيهات: نظراً لوجود قلوانيات البيروليزيديين السامة، ثمة ريب في سلامة استخدام الحمحم كدواء. وهو يخضع لقيود قانونية في بعض البلاد، ويجب أن لا يؤخذ داخلياً. ولا تنطبق هذه القيود ولتنبيهات على زيت بذور الحمحم.



تستخدم أوراق الحمحم الزرقاء الجذابة لتزيين السلطة.

الكُرنب

Brassica oleracea (cruciferae)
Cabbage

أعشاب طبية أخرى

الوصف عشبة حولية أو محولة تعلو 2.9 متر. لها ساق غليظة وأوراق رمادية وأزهار صفراء رباعية البتلات. خلال السنة الأولى، تُنتج برعمًا طرفيًا ضخماً يتطور إلى رأس الكرنب المألوف في أواخر الصيف. **المنبت والزراعة** الكرنب البري موطنه سواحل القناة الإنكليزية وحوض البحر المتوسط. تُزرع ضروبيه المتنوعة كخضرة في كل أنحاء العالم. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق.



المكونات الكرنب غني بالفيتامينات A و B1 و B2 و C. **التاريخ والتراث** الكرنب هو أحد أقدم الخضراوات. ووفقاً للخرافة الإغريقية، نشأت النبتة من تفرق زيوس. وفي طقس إغريقي، كان الكرنب يعطى للنساء الحوامل قبل الولادة بوقت قصير لتحسين تدفق الحليب.

واستخدم الرومان الكرنب كترقياق، لا سيما للكحول. معتقدين أنه يحمي للتسمم ويحول دون السكر المعلق hangover أو يخففه. واستخدموا أيضاً أوراق الكرنب لتنظيف الجروح الملتهبة. ومن الطرق الماثورة لصنع لبخة الكرنب، التي لا تزال تستعمل اليوم قطع الضلع الغليظ الأوسط للورقة وكيه ووضعها حامية على المنطقة المراد علاجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبخة هي الاستخدام الطبي الأكثر شهرة للمزوف، تُسلق أوراق النبتة البرية أو المزروعة وت سحق أو تقطع، ثم توضع على الانتفاخات والمفاصل المؤلمة والأورام. وتؤكل أوراق الكرنب البري نيئة أو مغليخة فتساعد الهضم وتفكك السموم في الكبد، لذا فإن أكله من قبل الرومان لتخفيف السكر المعلق مبرر تماماً. والكرنب مزيل للسموم أيضاً ويساعد في العلاج الطويل الأمد للالتهاب المفصل. والكرنب مفيد في التحول دون الإصابة بالاسقربوط scurvy نظراً لمحتواه المرتفع من الفيتامين C.

تنبيه قد تسبب لبخة الكرنب الطفحلات إذا تُركت عدة ساعات.

الفاشرا السوداء، عنب الحبة
Bryonia dioica syn. *B. cretica*
subsp. *dioica* (Cucurbitaceae)
White Bryony

الوصف كرمة متسلقة معمرة ذات جذر وتدي لحيم. لها ساق منتشرة ذات حوالق tendrils وأزهار خضرة وعتبات حمراء.

المنبت والزراعة الفاشرا السوداء موطنها جنوبي إنكلترا وأجزاء من أوروبا. يُقلى الجذر في الخريف. **الجزء المستخدم** الجذر.

المكونات تحتوي الفاشرا السوداء على

بوتية اللك

Butea monosperma (Fabaceae)
Palas, Flame of the Forest
Bengal Kino

الوصف شجرة معبلة تعلو 15 متراً لها أوراق ثلاثية القصوص وأزهار برتقالية إلى حمراء في عناقيد.

المنبت والزراعة بوتية اللك موطنها الهند وماليزيا. تنمو في الغابات والمناطق المكشوفة حتى ارتفاع 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأزهار والأوراق والصمغ والبذور.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على حموض الشيك باستثناء البذور.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصمغ الذي ينز من الشقوق المحدثة في لحاء بوتية اللك يُدعى كينو البنغال. وهو قابض معتدل يستخدم بديلاً للكينوا الصمغ الراتنجي المستخرج من ثور ملبار (*Pterocarpus marsupium*). تؤخذ بوتية اللك كمغلي أو صبغة لعسر الهضم الحمضي والإسهال والزحار، وتستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق وكنترول لالتهاب المهبل. ويؤخذ مغلي من الأوراق القابضة والأزهار من أجل الإسهال والتزيف الحيضي الشديد والحصى، ويوضع على البواسير والحالات الجلدية. ويُعتقد أن مغلي الأوراق أو الأزهار أو اللحاء مقو للباه.

فيهما يُعتقد أن للأزهار مفعولاً مانعاً للحمل. البذور مسهلة وتستخدم خارجياً بشكل رئيسي لعلاج الحلق herpes والسقعة ringworm. تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البندق الهندي. القارح

Caesalpinia bonducella (Leguminosae)
Nikkar Nut

الوصف شجيرة شائكة تعلو 9 أمتار ذات أوراق مركبة شائكة وقرون شائكة تحتوي على بذور (بندق) صفراء.

المنبت والزراعة ينمو البندق الهندي في الهند في الأراضي العشبية والأراضي البور. وفي المناطق المدارية من العالم. تجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت (25%) وعنصر مر (بندوسين) وحموض الشيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور القارح لعلاج الحميات وتؤخذ كمقو وباهي وغالباً ما تُمزج في الهند مع الفلفل الأسود (*Piper nigrum*). من (248) للاستخدام الطبي. وتؤخذ البذور أيضاً لحالات الالتهاب مثل التهاب المفصل. وتستخدم بذور القارح المصمصة في علاج الذاء السكري. ويُستخدم الزيت المستخرج من البذور في مستحضرات التجميل لتنعيم البشرة.

الأنواع ذات الصلة يستخدم مغلي لحاء عديم باهاما (*C. bahamensis*) لعدوى الكبد والكلى، ويستخدم

الكوكربيتاسينات والجليكوزيدات وزيت طيار وحموض الشيك. الكوكربيتاسينات تقتل الخلايا، لذا فإن لها تأثيراً على الأورام.

التاريخ والتراث منذ ما قبل التاريخ إلى العصور الوسطى، كانت جذور الفاشرا السوداء تُقطع على شكل إنسان كبديل للتيروج المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230)، الذي كان يعتقد أنه يقي من السحر. وقد أضاف الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن أوراق الفاشرا السوداء وثمارها وجذورها توضع على الجروح المتعفنة. وفي إنكلترا في العصور الوسطى، استخدمت النبتة لعلاج الجذام leprosy.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفاشرا السوداء بحذر شديد في طب الأعشاب اليوم لأنها هرورة ومسبلة قوية. وتوصف بشكل رئيسي للحالات الرثية المؤلمة. ويمكن أن تؤخذ داخلياً أو توضع كمضاد للتهيج، ما يسبب الانتفاخ وزيادة تدفق الدم إلى المنطقة المعنية. وتُعطى الفاشرا السوداء أيضاً لحالات التهابية أخرى مثل القروح المعفنة (الأنثا عشرية) والربو والتهاب القصبات وذات الجنب، وقد تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع، وللغشبة بأكملها مفعول مضاد للفيروسات.

الأنواع ذات الصلة تستخدم الفاشرا البيضاء (*B. alba*) في طب المعالجة المثلية homeopathy، والبني الميمون (*Tamus communis*) نبتة غير ذات صلة لها استخدامات عشبية تقريباً.

تنبيهات الفاشرا البيضاء نبتة سامة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.



الفاشرا السوداء لها خصائص مضادة للورم ومضادة للرثية (الروماتيزم).



تقطف أوراق الشاي على مدار السنة وتستخدم طبياً وكشراب على حد سواء

المكونات يحتوي الشاي على الزانتينات والكافيين (5-1%) والتيروبرامين وحموض التانيك والفلافونيات والدهون والقيامين C

التاريخ والتراث تطورت في الصين كثير من الطقوس حول الشاي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي مفيد في علاج عداوي السبيل الهضمي، يعتبر الشاي قابضاً في الطب الأيورفيدي ومحفزاً على التعرق ومهضماً ومقوياً للأعصاب، ويستخدم لمشكلات العين والبواسير والحمى والتعب، ويمكن استخدام أوراق الشاي خارجياً لتلطيف لسعات الحشرات والتورمات وحرق الشمس.

الأبحاث توحي الأبحاث المجراة في الصين بأن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد التهاب الكبد، وبيّنت أبحاث أجريت في اليابان سنة 1990 أن الشاي يحتوي على مكونات تكبح تنوُّس الأسنان.

اليُون، اليلانج

Cananga odorata syn. *Canangium odoratum* (Annonaceae)
Ylang-Ylang

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى خضراء، قوية العطر

المنبث والزراعة اليلانج موطنه إندونيسيا والفلبين، ويزرع في المناطق المدارية من آسيا وإفريقيا.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري، **المكونات** يحتوي الزيت العطري على اللينالول (30-11%) والسافورول واليوجيتول والجيرانيول والتربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الجيرماكرين 25-15%).

التاريخ والتراث الأزهار حلوة ماثورة في الشرق الأقصى، ويُعتقد أن لعطرها خصائص باهية، **الأفعال والاستخدامات الطبية** الأوراق والزيت العطري مرطبة ومطهرة، وللزيت تأثير ملطف واستخداماته العلاجية الرئيسية هي إبطاء معدل القلب المفرط السرعة وخفض ضغط الدم، وقد يكون اليلانج مفيداً في علاج العانة نظراً لسميته بأنه مقوٍ للباه. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً بدون إشراف اختصاصي.

دسكوريدس في كتابه «المواد الطبية»، الذي وضعه في القرن الأول الميلادي، هو السُميسم، كما يُظن، فإن الرؤوس المزهرة كانت تستخدم قديماً لعلاج عضات الأفاعي. وقد كتب غالينوس (131-200) عن قدرة التبيّة على الحدّث على التعرّق. يُصنع من جذمور السُميسم مزامير وتوفّر أوراقه حشوة للفرش وتعطى الأزهار عسلاً لذيذاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية السُميسم مطهر بولي جيد ومدّر للبول، يظهر السبيل البولي ويزيد إنتاج البول باعتدال، يُستخدم السُميسم لعلاج حصي الكلى والمثانة، إلى جانب دوره في علاج التهاب المثانة وحالات المثانة الالتهابية. ونظراً لأنه مطهر ومزيل للسميّة، فهو مفيد للربو (الروماتيزم) والتهاب المفصل والتهقوس gout، وتُعطي الرؤوس المزهرة المنقوعة مروحاً يُدهن على المفاصل المصابة. واللبخة الحارة لرؤوس السُميسم علاج ماثور للشرش chilblains والربو.



السُميسم تخفف لبخات رؤوس المزهرة الأوجاع وآلام الربو

الشاي

Camellia sinensis syn. *Thea sinensis* (Theaceae)
Tea

الوصف شجيرة دائمة الخضرة تشدّب على علو 1.5 متر عند زراعتها، لها أوراق خضراء غامقة جلدية وأزهار بيضاء فواحة.

المنبث والزراعة يُزرع الشاي في الهند وسري لانكا والصين بشكل رئيسي، وقد عُرِفَت زراعته منذ أقدم العصور.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبراعم،

مغلي الخشب للسكري. ويؤخذ نقيع العُذم الإفريقي (*C. pulcherrima*) (موطنه آسيا وإفريقيا) لمشكلات الكبد وقروح الفم. ويستخدم مغلي الجذر في أنغولا لعلاج الحمى المتقطعة.

تنعج البرّ، ننعج الجبل

Calamintha ascendens syn. *C. sylvatica*, *C. officinalis* (Labiatae)
Calamint

الوصف عشبة معمرة لها عطر النعنع تعلو 60 سم لها أوراق بيضوية زغبية وأزهار أرجوانية في أواخر الصيف.

المنبث والزراعة ينمو ننعج البرّ في البريّة في أوروبا وآسيا، من الجزر البريطانية حتى إيران شرقاً، وبخاصة في منطقة حوض البحر المتوسط، وتزدهر على طول الطرق وفي الأماكن الجافة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي ننعج الجبل على زيت مثيار (ثحو 80.35) يتكون من البوليفورن بشكل أساسي.

التاريخ والتراث في الأسطورة الكلاسيكية، يملك ننعج البرّ القدرة على طرد الأفعوان الخرافي (الباسيلسك)، وهو ثعبان لديه القدرة على القتل بنظراته أو نفسه.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه ننعج البرّ التعرّق، ومن ثم يساعد في خفض الحمى. كما أنه يهدئ الربو وعسر الهضم، وهو مقشّع ومفيد في علاج السعال والزكام. وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعديد من التنفسية المعتدلة. ويفضل مزجه مع الأعلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium* ص 54) والصمغ الشائع (*Thymus vulgaris* ص 142) تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

السُميسم

Calluna vulgaris (Ericaceae)
Heather

الوصف شجيرة متفرعة صغيرة تعلو 60 سم لها أوراق دقيقة وأزهار بيضاء أو قرنفلية إلى أرجوانية باهية تنمو في سنايل.

المنبث والزراعة ينمو السُميسم في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي، ويوجد في الأراضي البرية والمستنقعات والسيخات وفي الأجرار المكتشفة، تُجمع العشبة عند إزهارها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة. **المكونات** يحتوي السُميسم على الفلافونيات والأدريتين وحموض التنيك وقلواني هو الإريكولين، لهذا المكون تأثير مطهر قوي على المثانة والتجبيبات البولية.

التاريخ والتراث إذا كان «الخنثي» (erica) الذي بحثه

القرفة البيضاء

Canella winterana syn. *C. alba*
Canella, Wild Cinnamon

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً، لها أوراق إهليلجية وأزهار حمراء وعنبات أرجوانية إلى سوداء.

المسكن والزراعة القرفة البيضاء موطنها منطقة الكاريبي وفلوريدا، وتوجد في المستنقعات الساحلية وأراضي النباتات الجنبية. يُجمع اللحاء بضرب الأغصان بلطف.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي القرفة البيضاء على نحو 1% من الزيت العطري (بما في ذلك اليوجينول والألفاينين والكارايوفيلين)، والرائحة والرائحة.

التاريخ والتراث لحالما استخدمت القرفة البيضاء كممنه للتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتلة للخلايا ومضادة للفطر وطاردة للحشرات، وهي أيضاً قوية المعطر ومنبهة ومطهرة. غالباً ما تستخدم القرفة البيضاء في جزر الهند الغربية وأمريكا اللاتينية كبديل لقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80). يشرب النعيق لنكهته ومفعوله المقوي (يعتقد أن اللحاء مثية جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحتى النفاس، وهي عدوى تتطور بعد الولادة.

القنب، الماريوانا

Cannabis sativa (Cannabinaceae)
Marijuana

الوصف نبتة حولية سترعة منتصبه تعلو 4 أمتار، لها أوراق مفصصة دقيقة ومسنة. وتزهر أنثى النبتة وذكرها على السواء. في حين أن الأنثى فصص تنتج البذور.

المسكن والزراعة الماريوانا موطنها القوقاز والصين وإيران وشمال الهند، وتزرع في كل أنحاء العالم بصورة مشروعة (لأليانها وبذورها) وبصورة غير مشروعة (لاستخدامها كعقار مخدر).

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة للنبتة والأنثى والبذور.

المكونات تحتوي الماريوانا على 60 نوعاً من الكانابينويدات، بما في ذلك بلتا-9.

تتراهدروكانابول. كما تحتوي على الفلافونيدات وزيت حليار وقلونيات، وهي النبتة الوحيدة التي تحتوي على تتراهدروكانابول، وهو من المكونات ذات التأثير النفسي.

التاريخ والتراث استخدمت الماريوانا في مصر القديمة لعلاج التهابات العين وتبريد الرحم، وترجع السجلات الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل



ورقة الماريوانا

الميلاد، حيث يوصى بها للنزلة. وتظهر أيضاً الماريوانا في الأدب الطبي الصيني، في «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي كتب في القرن الميلادي الأول. وتوصف كعلاج «لضعف الأنثى والتقرس والرثية والملايا والبري بري والإسك وشروء الذهن». وفي القرن الثالث، كانت تؤخذ الأوراق كنقيع أو تتركب كاملة كمسكن لتفريج الآلام أثناء الجراحة. ومن المشهور أن الملكة فيكتوريا استخدمت الماريوانا كمسكن، وفي القرن التاسع عشر كانت النبتة مسكناً قياسياً لآلام الحيض والتشنجات. وبين سنتي 1840 و1900، نُشر أكثر من 100 بحث يوصي باستخدام الماريوانا كدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية بالنظر إلى تاريخ الماريوانا الطويل كعلاج طبي، ليس مفاجئاً أن تزكى بين الحين والآخر كدواء لكن داء كمسكن، يبدو أنها تفرج الآلام بأدنى قدر من الآثار الجانبية، حيث تنيد على وجه الخصوص مرضى السرطان والإيدز الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، ولذين يعانون من التصلب المتعدد والشلل الدماغي وغير ذلك من الأمراض العضلية، يمكن أن تخفف الماريوانا فرط النشاط العصبي والتشنج العضلي. وتوفر النبتة علاجاً فعالاً للزرق *glaucoma* الذي يكون فيه ضغط العين مرتفعاً بصورة غير سوية، كما أنها تخفف ضغط الدم وتفرج الماريوانا الربو وآلام الحيض وآلام الولادة والرثية والتهاب المفصل، وقد يكون لها شأن كمضاد للاكتئاب، وهي تحث على النوم، وتستخدم البذور في الطب الصيني كملين قوي يُحتمل جيداً، وبخاصة للإمساك عند المسنين.

الأبحاث أظهرت الأبحاث الحديثة أن الماريوانا مسكن فعال ومركن وفعال مضاد للالتهاب، وقد ركزت الأبحاث على التتراهدروكانابينول، لكن من الواضح أن معقد مكوناتها له مجال استخدام أوسع بكثير.

تنبيه يمنع بموجب القانون زراعة الماريوانا أو حيازتها أو استخدامها في كثير من البلدان.

الكبر الشائك

Capparis spinosa (Capparaceae)
Caper

الوصف شجيرة تعلو متراً واحداً، لها سوق شائكة من الخلف وأوراق بيضوية لحمية وبراعم خضراء وأزهار بيضاء كبيرة وعنبات حمراء في الخريف.

المسكن والزراعة الكبر الشائك موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الأراضي البور وينمو في الغالب في الأراضي الصخرية. تُجمع البراعم قبل تفتح الأزهار وتخلل لاستخدامها في الطبخ الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء وبراعم الأزهار.

المكونات يحتوي الكبر على حمض الكبريك. **التاريخ والتراث** رغم أن الكبر حظي بتقدير كبير كطعام حريف عند الإغريق، فقد كان يُعتقد أنه لا يناسب المعدة. ويبقى تايلاً شهيراً حتى اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية براعم الأزهار غير المتفتحة مليئة، ويعتقد أنها تخفف ألم المعدة إذا أهدت بشكل صحيح مع الخل، اللحاء مر ومدر للبول ويمكن أن يؤخذ قبل الوجبات مباشرة لفتح الشهوة، ولحاء الجذر مطهر ويوقف النزيف الداخلي، وهي تستخدم لعلاج الحالات الجلدية وضعف الشعيرات وسهولة التكدم، كما تستخدم في مستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي النبتة لعلاج السلاق المهبلي vaginal thrush.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الكبر (*Capparis*) المختلفة كطعام في كل أنحاء العالم. ولبعضها أيضاً خصائص طبية، مثل الكبر الأمريكي (*C. cynophallophora*)، يؤخذ مغلي هذه النبتة للحض على بدء الحيض، كما يستخدم أيضاً كمسائل غرغرة لعدوى الحلق، ويمكن أن يوضع خارجياً لعلاج الحلا. ويُعتقد أن الكبر الخشن (*C. horrida*) ذو خصائص مركنة ومخفضة للتحرق، وأنه فعال في تفريج ألم المعدة.



براعم الكبر الشائك المخللة مع الخل تستخدم كتابل من العصور القديمة.

الذي يتدفق من الشقوق في الثمرة غير الناضجة هو إنزيم مذيّب للبروتين ويساعد على الهضم.

التاريخ والتراث استخدم عصير البابايا وأفنائه واللث في جلب الأعشاب عند شعب المايا. وتستخدم الأوراق في أميركا اللاتينية المدارية كمطرية للحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الاستخدام الطبي الرئيسي للبابايا هو كعميل مضمي. يمكن استخدام الأوراق والثمار (الثمرة غير الناضجة فعالة بوجه خاص). يوضع لث جذع الشجرة خارجياً لتسريع التئام الجروح والقروح والحبوب والتآليل والأورام السرطانية. وتستخدم البذور كطارد لطيف للديدان، وللث مفعول مماثل، لكن أشد عنفاً.

ويمكن أخذ الأزهار في نقيع اللث على الحوض، ويفيد مغلي الثمار الناضجة في علاج الإسهال المستمر والجرح عند الأطفال. والثمرة الناضجة مليئة معدلة وتستخدم الأوراق لتضميد الجروح.

العصفر، قرطم الصبّاغين *Carthamus tinctorius* (Compositae) Safflower

الوصف عشبة حولية تملأ 90 سم. لها أوراق شائكة ذات وريقات ست مستطيلة إلى بيضوية ومجموعات من الأزهار الصفراء النامية من محاور الأوراق.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه العشبة موطنها إيران وشمال غرب الهند وربما إفريقيا، وتوجد أيضاً في أميركا الشمالية والشرق الأقصى، تنمو في الأراضي البور وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور وزيت البذور.

المكونات يحتوي العصفر على الكارثون والليغنانات ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث في طب الأعشاب الأميركي الشمالي في القرن التاسع عشر، استخدم العصفر للحث على التعرق والحض على بدء الحيض وعلاج للحصبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تُعطى الأوراق للحث على الحيض وتفرّج ألم البطن. وتستخدم الأوراق أيضاً لتنظيف الجروح والقروح ولأمها وعلاج الحصبة. وفي الماثور العشبي الأنكلو أميركي، تعطي الأزهار أيضاً كعلاج للحصى وفتح الحلد. وزيت البذور غير المصفى مسهل.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفر يمكن أن تخفّض مرض الشريان التاجي وتقلل مستويات الكوليسترول. يحتوي العصفر على متعددات السكريد التي ثبت أنها تذيب الوخلة المناعية عند الفئران. ويخفّض زيت العصفر مستويات الكوليسترول أيضاً.

تنبيه لا تؤخذ البذور أو الأزهار أثناء الحمل (زيت البذور المصفى مأمون للاستعمال).



أوراق حبة القلب
توضع لتفريج
المفاصل المؤلمة.

الأعشاب الهندي، يستخدم جذر حبة القلب لبدء الحيض المتأخر وتفرّج ألم الظهر والتهاب المفاصل. وتنبت الأوراق دوران الدم المحلي وتوضع على المفاصل المؤلمة للمساعدة في تسريع إزالة السموم. ويعتقد أيضاً أن البذور تساعد في علاج التهاب المفاصل. وللنبذة ككل خصائص مرطبة.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البابايا، العنب الهندي *Carica papaya* (Caricaceae) Papaya

الوصف شجرة عشبية تنمو بسرعة كبيرة لتصل 8 أمتار. لها أوراق مقصصة وأزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية ذات بذور سوداء تزن نحو 5 كلغ.

المنبت والزراعة البابايا موطنها أميركا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الثمرة واللث (اللاتكس) والأوراق والأزهار والبذور.

المكونات تحتوي ثمرة البابايا على إنزيمات بروتينوليتية (باباين وكيموباباين) وقليل من قلواني الكارباين. الباباين الموجود في اللث الحليبي الأبيض

كيس الراعي *Capsella bursa-pastoris* syn. *Thlaspi bursa-pastoris* (Cruciferae) Shepherd's Purse

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول ذات ساق منتصبة ووربية من الأوراق القاعدية وأزهار رباعية البتلات وقرون بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة يعتقد أن موطن كيس الراعي أوروبا وآسيا، وهو موجود اليوم في معظم المناطق المعتدلة وينمو بوفرة كالأعشاب، يُجنى على مدار العام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي على الفلافونيدات ومتعددات البيتين والكولين والأسيتيكولين والهيستامين والتيرامين.

التاريخ والتراث يُشتق اسم هذه النبتة من مظهر قرون البذور. وفي أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما لم يكن بالإمكان الحصول على الأدوية العشبية القياسية لوقف النزيف، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) والإرغوت (*Claviceps purpurea*، في بريطانيا، استخدم كيس الراعي كبديل عنها).

الأفعال والاستخدامات الطبية من أفضل الأدوية لمنع النزيف أو وقفه، ولطالما كان علاجاً محدداً للنزيف الرحمي الحاد. وفي حين أن كيس الراعي أضعف مفعولاً في هذه الناحية من الإرغوت، إلا أن ليس له سمية الإرغوت ويحتمله الجسم بشكل أفضل. يمكن استخدامه لكل أنواع النزيف، من النزاع إلى الدم في البول. وهو عشبة قابضة تظهر السبيل البولي في حال التهاب المثانة، ويؤخذ للإسهال. ويستخدم في الطب الصيني لعلاج الزحار ومشكلات العين.

الأبحاث توحي التقارير بأن النبتة مضادة للالتهاب وتخفّض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللوبيلية القرمزية، حبة القلب *Cardiospermum* spp. (Sapindaceae) Balloon Vine

الوصف متسلقة معنرة معبلة تملأ 3 أمتار، لها أوراق مركبة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور سوداء.

المنبت والزراعة توجد حبة القلب في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.

المكونات تحتوي معظم أنواع اللوبيلية على غليكوزيدات سيانوجينية.

التاريخ والتراث ينظم الأمازونيون المحليون بذور حبة القلب في عصابات للأذرع تلبس لطرد الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الكراويا

Carum carvi (Umbelliferae)
Caraway

الوصف نبتة حولية عطرية تعلق 60 سم. لها ساق مضلعة وأوراق ريشية وخيم من الأزهار البيضاء في أواسط الصيف. تحتوي المحاذ المتفتحة على بذرتين رفيعتين.

المنبت والزراعة تنمو الكراويا في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. وتفضل المواقع المشمسة حتى ارتفاع 2000 متر فوق سطح البحر. تزرع في أوروبا وروسيا وشمال إفريقيا والولايات المتحدة. وتجمع البذور ناضجة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي الكراويا على زيت طيار ذي محتوى عال من الكارفون (40-60%) وفلافونيات ومتعددات سكرية وزيت ثابت.

التاريخ والتراث بذرة الكراويا «تصرف كل نوازل الراس والمعدة الناشئة عن البرد... ولها مفعول معتدل بطرد الريح ويبدد البول» (نيكولاس كليبير، «الطبيب الإنكليزي»، 1652) ويشيع استخدام البذور في الطبي.



الكراويا
مضادة للتشنج
ومدرة البول
ومقشعة. وهي
علاج لطيف
مناسب
للأطفال.

الأفعال والاستخدامات الطبية للكراويا مفعول

مماثل لمفعول اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص (246) والشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص (210).

تطلف البذور السبيل البولي لكونها مضادة للتشنج. فتعمل على العضلات المعوية مباشرة لتفترج المقص فضلاً عن كل أنواع النفاخ وتطيل البطن. وهي تنعش النفس وتفتح الشهية وتضاد عدم انتظام القلب الناتج عن فرط الريح الهضمي. كما أن البذور مدرة للبول ومقشعة ومقوية، وغالباً ما تستخدم في أدوية التهاب القصبات والسعال، لا سيما الخاصة بالأطفال.

والكراويا مشهورة بزيادة در حليب الثدي. والزيت العطري المخفف علاج مفيد للجرب.

الأبحاث للكراويا تأثير مفيد على التشنجات المعوية وانتفاخ البطن أكدت الأبحاث.

تنبيه لا يستخدم الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكستناء، القسطل

Castanea sativa (Fagaceae)
Sweet Chestnut

الوصف شجرة معيلة تعلق 30 متراً. لها لحاء رمادي إلى فضي أملس وأوراق ومحية خضراء غامقة وفريزات ذكرية وأنثوية وغمد شائك يحتوي على جوزتين أو ثلاثة بيئة لامعة.

المنبت والزراعة الكستناء موطنها حوض البحر المتوسط وآسيا الصغرى والقوقاز، وتنمو بحرية في أوروبا، بما في ذلك بريطانيا. تزرع لخشبها وجوزها الذي يجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكونات تحتوي الكستناء على حموض التنيك والبالستوكينونات والمثا.

التاريخ والتراث يؤشر أن شجرة الكستناء حملت من تركيا إلى سردينيا ومن هناك انتشرت لاحقاً في أوروبا ووصلت إلى بريطانيا مع الرومان. الجوز طعام مغذ يمكن تحميصه أو تقنيده (تقليفه بالسكر) أو طجنه. وتضاف الأزهار أحياناً إلى مزج التبغ العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع أوراق الكستناء لعلاج الشاهوق والتهاب القصبات والنزلة القصية. يشد هذا المستحضر الأغشية المخاطية ويكبح السعال المؤلم ولمغلي الأوراق أو اللحاء قيمة كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وقد يؤخذ للإسهال. وتستخدم الأوراق في علاج الحالات الرثية وتخفيف ألم أسفل الظهر ولتفريغ المفاصل أو العضلات المتوترة أيضاً.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الموحيكان في أميركا الشمالية نقيعاً من أوراق الكستناء الأميركية (*C.*

dentata) لعلاج الشاهوق. في كتاب «التاريخ الطبي لكراولينا الشمالية، المنشور سنة 1737، يقيد جون بريكل Brackell بأن «أوراق أو لحاء الشجرة المغلية في النبيذ مفيدة لمواجهة فرط النزيف».



جوز الكستناء طعام مغذ وأوراقها مفيدة لعلاج السعال.

القات

Catha edulis (Celastraceae)
Khat, Chata

الوصف شجرة تعلق 1.5 متراً. لها افتاد مائلة إلى الحمرة وأوراق بيضوية جلدية وأزهار صغيرة صفراء أو بيضاء.

المنبت والزراعة القات موطنه الشرق الأوسط والقرن الإفريقي. يفضل الأراضي المعشبة والأحوال الجافة. يزرع في إثيوبيا والصومال وشرقي إفريقيا وشبه الجزيرة العربية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والافتاد.

المكونات يحتوي القات على قلويدات شبيهة بتلك الموجودة في أنواع العلك (*Ephedra*)، وعلى

ثوربسينو (فدرين) (حتى 1%) وفدرين وحموض التنيك وزيت طيار. وقلويدات الإغدرين تنبه الجهاز العصبي المركزي وهي مضادة للأرجية وكابتة للشهية

التاريخ والتراث يؤخذ القات في بعض البلاد الإفريقية وبلاد الشرق الأوسط كمثبه ومقو وكابت للشهية. يعطي القات مفعولاً شبيهاً بمفعول أوراق الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص (204)، سواء كان

منقوعاً أم مدخناً أم مضغاً. ولم يتضح إن كان القات يسبب الإدمان أم لا، لكن الإقلاع عنه يمكن أن يسبب القوام lethargy.

الأفعال والاستخدامات الطبية القات يستخدم أساساً كعقار اجتماعي، يوضع طازجاً أو يؤخذ كنفيع لعلاج أمراض مثل الملاريا. وفي إفريقيا، يؤخذ في الشيوخوخة لتنبيه الوظيفة العقلية وتحسينها. ويستخدم القات في ألمانيا لمواجهة البدانة.

تنبيهات قد يسبب القات الصداع وارتفاع ضغط الدم وفرط تنبيه عام إن استخدم مدة تزيد على بضعة أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.

التاريخ والتراث شبة وصفة مصرية قديمة لصناعة «دهن ثور معطر» تتطلب 2 كغ من بذور الميس الجبلي لكل كغ من دهن الثور، والشربة صالحة للأكل (رغم أنها نادرة ما تؤكل اليوم) ويمكن صناعة المربي منها

الاستخدامات والأفعال الطبية نظراً للخصائص القابضة لأوراق الميس الجبلي وثمارها، يمكن استخدامها كعلاج. تعتبر الشربة أكثر فعالية، وبخاصة قبل أن تنضج تماماً، ويؤخذ مغلي من الاثنين لخفض نزيف الحيض الشديد ونزيف الرحم أثناء الحيض، ويمكن استخدام الشربة والأوراق لجعل الأغشية المخاطية تنقبض في حالات القروح الهضمية والإسهال والزحار.

القَنَطَرِيُون العنبري، الترنشاه *Centaurea cyanus* (Compositae) Cornflower

الوصف نبتة جولية أو ثنائية الحول تعلق ٧0 سم، لها ساق متعددة الفروع ووردية قاعدية من الأوراق وأزهار زرقاء سماوية في الصيف.

المنبت والزراعة القنطريون العنبري موطنه الشرق الأدنى وينمو في البرية في كل المناطق المعتدلة، وغالباً في حقول الحبوب. تجتمع الأزهار فور تفتحها.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور والأوراق.

المكونات يحتوي القنطريون العنبري على الفلافونيدات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السينيپسين) والاسيتيولينات والكومارينات، والسينيپسين مضاد حيوي ضعيف.

التاريخ والتراث كُثرت الخصائص الطبية للقنطريون العنبري لأول مرة في القرن الثاني عشر في كتابات هيلدغارد البينجيني، وفي وقت لاحق، أوصى العشاب بياراندريا ماتيوولي (1501-1577) باستخدامها على أساس مذهب التواضع الذي يرى بأن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي قد تشفيها، ويمثل لون القنطريون العنبري الأزرق الغامق العيون السلمية ولذلك أصبح علاجاً لأمراض العين.

الاستخدامات والأفعال الطبية لا يزال القنطريون العنبري يستعمل في طب الأعشاب الفرنسي كدواء للعيون (يستخدم النقيع المعصفي غسولاً للعينين وتوضع البتلات بمثابة لبخة)، لكن الأراء تختلف بشأن فعاليتها، وتؤخذ البتلات أيضاً كمقوّم ومنبه يحسّن الهضم وربما يدعم الكبد فضلاً عن تحسين مقاومة العدوى وتستخدم البذور كملبّن معتدل للأطفال. ويستخدم مغلي الأوراق لعلاج الشكاوى الرثيئة.

الأنواع ذات الصلة كان القنطريون الاسمر (*C. scabiosa*) يشكل جزءاً من مرهم يُصنع في القرون الوسطى لإبراء الجروح وعلاج العدوي الجلدية

الاستخدام الذاتي التهاب الملتحمة، ص. 310.

الأرز

Cedrus spp. (Pinaceae)
Cedar

الوصف أرز لبنان (*C. libani*) شجرة جليلة ذات قمة مسطحة تعلق 40 متراً، لها أوراق إبرية خضراء غامقة وأكواز مخروطية. ويعلو أرز الهملايا (*C. deodora*) 85 متراً.

المنبت والزراعة أرز لبنان موطنه الغابات الجبلية في لبنان وجنوبي غرب تركيا، وأرز الهملايا موطنه منطقة الهملايا وينمو على ارتفاع 1050 إلى 3600 متر عن سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والخشب والزيت العطري

المكونات يحتوي الزيت العطري على السيردين (50%) والثالنتول والالتثون (أرز الأطلس *C. atlantica* فحسب).

التاريخ والتراث ربما استخدم أرز لبنان لبناء الجنائن المعلقة في بابل وهيكلي سليمان. ويستخدم الزيت منذ آلاف السنين في البخور والطور والتحنيط

الأفعال والاستخدامات الطبية أرز لبنان مطهر ومقشع يعمل على تطهير السبيل التنفسي. وتستخدم أوراق أرز الهملايا في طب الأعشاب الهندي لعلاج التدرن (السل) ويعطى خشب القلب heartwood أيضاً كمغلي لمشكلات الصدر الحمية مثل التهاب القصبات الحاد، وللأرق والداء السكري. يُقطر الزيت العطري لخشب الأرز من أرز الأطلس (*C. atlantica*)، موطنه المغرب) والأزر الأحمر أو غرغر فرجينيا (*Juniperus virginiana*)، موطنه أمريكا الشمالية). والزيت مطهر قوي وقابض ومدرّ للبول ومقشع ومركن. عندما يخفف ويدلك به الجلد، يعالج الفزلة وعداري الصدر والتهاب المثانة. ويستخدم أيضاً لعلاج جروح الجلد وقروح. وفي الطب الأيورفيدي يوصف الزيت العطري لخشب الأرز للسُّلْسُ والجنام.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للأرز داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الميسُ الجبلي

Celtis australis (Ulmaceae)
Southern Nettle Tree

الوصف شجرة معبلة مقببة تعلق 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار خضراء وثمار دائرية صغيرة أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الميس الجبلي موطنها منطقة البحر المتوسط وجنوبي غرب آسيا. وتُزرع أيضاً كشجرة حدودية في إيطاليا وفرنسا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.

المكونات تحتوي على حموض التنيك والثاء.

السَيَانَطُوس الأمريكي

Ceanothus americanus (Rhamnaceae)
New Jersey Tea

الوصف جنبة معبلة تعلق نحو 5 أمتار، لها أوراق بيضوية زغبية خضراء باهتة وعناقيد من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أمريكا الشمالية. يُقَلع جذرها في الربيع وأوراقها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي السيانطوس الأمريكي على حموض التنيك والفلافونيدات والراتنج ومادة مخففة.

التاريخ والتراث استخدم جذر السيانطوس الأمريكي ولحاء الجذر بشكل واسع من قبل الأمريكيين المحليين لعلاج الحمى ومشكلات الأغشية المخاطية مثل النزلة والتهاب الحلق. واستخدمت نبتة الشيروكي دمجاً مصنوعاً من الجذر لعلاج سرطان الجلد، وأثناء حرب الاستقلال الأمريكية، كانت أوراق السيانطوس الأمريكي تخمر كبديل للشاي. ويبدو أن النبتة تساعد في تخثر الدم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السيانطوس الأمريكي من أجل التهاب الحلق والتهاب القصبات والربو والسعال لأنه قابض ومقشع ومضاد للتشنج، وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على مقادير ملحوظة من حموض التنيك، استخدم لعلاج الإسهال والزحار dysentery، ويُعتقد أيضاً أنه مركّن ويخفف ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة

السيانطوس المكسيكي
C. azurea يستخدم كعلاج للحمى.



السيانطوس الأمريكي قد يساعد في خفض ضغط الدم.



خَرَز الصخُور يستخدم لتخفيف السعال وعلاج النزلة. له أيضاً مفعول من مَقو ومُلطف للسبيل الهضمي.

أوروبا ومناطقها الألبية، يزدهر في المناطق دون القطبية والجبالية على الصخُور وعلى لحاء الأشجار، وبخاصة الصنوبرية، يجنى على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي خَرَز الصخُور على حموض أشنية (بما في ذلك حمض الأسيتك) ونحو 50% من متعدّبات السكريد، وحمض الأسيتك وغيره من الحموض الأشنية صمّاكات (مضادات حيوية) قوية.

التاريخ والتراث يستخدم خَرَز الصخُور منذ العصور القديمة كعلاج للسعال، ويستخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية خَرَز الصخُور يُلطف الأغشية المخاطية للصدر لأنه مطرّ قوي، ويُمكّن الفزلة ويسكّن السعال الجاف والشديد، ويساعد بوجا خاص كعلاج للأمعاء، وذلك مزيج فريد تقريباً في الأعشاب الطبية، لذا يحظى بتقدير في كل المشكلات الهضمية المزمنة، مثل متلازمة الأمعاء الهيجنة. ولخ الصخُور طارد لطيف للديدان ويمكن أن يكون مفيداً لبعض العدوي الهضمية على ضوء أبحاث أوروبية حديثة.

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 14

البابونج

Chamaemelum nobile syn.

Anthemis nobilis

(Compositae)

Roman Chamomile

الوصف نبتة معمّرة عطرية تعلو 50 سم، لها أوراق ريشية ورؤوسات زهرية تشبه زهرة الربيع.

المنبت والزراعة البابونج موطنه غربي أوروبا، ويؤزرع اليوم في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق الباردة أيضاً، تُجنى الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري

المكوّنات يحتوي البابونج على نحو 1.75% من الزيت الطيّار (بما في ذلك استرات حمضي الثيابل

المنبت والزراعة الخروب موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في التربة الفقيرة والمناخات المعتدلة الدافئة. ويقال إنه «يرغب في رؤية البحر»، يؤزرع لشمره ويجنى في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء.

المكوّنات تحتوي الثمرة على ما يصل إلى 70% من السكريات والدهون والنشاء والبروتينات والفيتامينات وحموض التتّيك.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كانت قرون الخروب تمزج مع العصيدة والعسل والشمع كعلاج للإسهال. كما تظهر في وصفات أطرد الديدان وعلاج ضعف البصر وعداوي العين. وفي القرن الميلادي الأول، كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس أن الخروب يفرّج ألم المعدة وينظم الهضم. وكان الخروب هاماً في طقوس الكنيسة المسيحية المبكرة، واستخدم لب القرون منذ القدم كطعام على. ويشكل هذا اللب كدقيق أساس المشروبات المتكّهة للكاكار.



الخروب طعام مفضّل ودواء على حد سواء

الأفعال والاستخدامات الطبية قرون الخروب مغذية وعلينة معتدلة نظراً لارتفاع محتوى السكر فيها. غير أن مغلي اللب مضاد للإسهال أيضاً ويساعد في تطهير الأمعاء وتطهير التهيّج فيها.

تبدو هذه التأثيرات متناقضة، لكن الخروب مثال على كيفية استجابة الجسم للأدوية العشبية بطرق مختلفة تبعاً لطريقة إعداد العشبة والمشكلة الطبية. اللحاء قابض قوي ويؤخذ مغلي منه لعلاج حالات الإسهال.

خَرَز الصخُور

Cetraria islandica

(Parmeliaceae)

Iceland Moss

الوصف أشنة صفراء إلى خضراء تنمو في الأجمات الجبلية المتسوّجة وتمتد قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة خَرَز الصخُور موطنه شمالي

عرق الذهب المخزني *Cephaelis ipecacuanha* (Rubiaceae) Ipecacuanha

الوصف جنبية صغيرة ذات ساق رفيعة تعلو 30 سم. لها بضع أوراق مستطيلة وأزهار صغيرة بيضاء وعذبات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في أميركا الجنوبية، وبخاصة البرازيل، تفضل الأحرار الظليلة الرطبة، جرّبت زراعتها في جنوبي شرقي آسيا، لكن نجاحها كان محدوداً. يُقَلع جذر النبتة بعد بلوغها عامها الثالث عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي عرق الذهب المخزني على قلوانيات الإيزكينولين وحموض التتّيك والغلتيكوزيدات. القلوانيات مقشّعة وتسبب القيء والإسهال عند أخذها بجرعات كبيرة، وهي أيضاً مضادة قوية للأمية.

التاريخ والتراث وصل عرق الذهب المخزني إلى أوروبا سنة 1672 وحقق شهرة كعلاج للزحار dysentery. لكن العلاج آثار جديلاً. فقد بدا أنه ناجح في بعض الحالات وعدم التأثير في حالات أخرى. ويمكن الآن معرفة السبب. فهناك نوعان من الزحار: أميبي وعصوي العشبة مضادة قوية للأمية لكن تأثيرها ضعيف على العصيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال عرق الذهب المخزني يستخدم في طب الأعشاب وهو مذكور في معظم دساتير الأدوية الوطنية، وهو من أدقّ المقبّضات، وتكفي جرعة معتدلة لتنبيه القيء إلى أن تفرغ المعدة محتوياتها، وهو مفيد على وجه الخصوص عند تجاوز جرعة الأدوية. وعرق الذهب المخزني مقشّع عند تناوله بجرع صغيرة، ويشجع وجوده في كثير من أدوية السعال المرحّص باستعمالها، ويستخدم في علاج التهاب القصبات والشاهوق. كما يستخدم للزحار الأميبي.

تنبيهات لا يستخدم الجذر أو الجذمور، تؤخذ الصمغ المحتوية على عرق الذهب المخزني بعناية وتتبع التعليمات المطبوعة بدقة. فقد حدثت عدة وفيات نتيجة الإفراط في الجرعة.

الخروب، الخرنوب

Ceratonia siliqua

(Leguminosae)

Carob

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار، لها أوراق مركّبة وأزهار خضراء وثمرات كبيرة بنفسجية إلى بيضاء (قرون الحبوب).

بقلة الخطاطيف. عروق الصبّاغين *Chelidonium majus* (Papaveraceae) Greater Celandine

الوصف عشبة معمرة ذات ساق رفيعة تعلو 90 سم. لها وريقات مسننة صفراء إلى خضراء وأزهار رباعية البتلات تظهر في عناقيد في أواخر الربيع.

المنبت والزراعة بقلة الخطاطيف موطنها أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وتزدهر قرب مساكن البشر مفضلة الأراضي البور وجانبي أشجار الأسيجة والأماكن الرطبة. تجمع الأجزاء الهوائية للعشبة في أواخر الربيع وأوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسج.

المكونات تحتوي بقلة الخطاطيف على قلوانيات الأيزوكينوليين بما في ذلك الألوكرينولين والبربرين والكليدونيين والسبارثين، وكثير من هذه القلوانيات مسكن. الكليدونيين مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، وبالمقابل السبارثين يرفع.

التاريخ والتراث غالباً ما تعتبر بقلة الخطاطيف في الطب الشعبي علاجاً لكل الأمراض. وقد استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته، وبخاصة السد، وفقاً لبليثوس وسقوريدس (وكلاهما كتباً في القرن الأول الميلادي)، استخدمت الخطاطيف النسخ المتدفق من السوي والأوراق المقصوفة كوسيلة لشد بصرها. وفي القرن السابع عشر اختير العشاب نيكولاس كليبير Culpeper هذا الاعتقاد القديم بوضع النسخ على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسن بصرها.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعمل بقلة الخطاطيف كمركب معتدل وثرخي عضلات الأنابيب القصبية والأمعاء وأعضاء أخرى. وفي الماثور العشبي الغربي والصيني، استخدمت لعلاج التهاب القصبات والشافوق والربو. ويمتد حفر العشبة المضاد للتشنج إلى المرارة حيث تساعد في تحسين تدفق الصفراء. وذلك يفسر جزئياً استخدامها في علاج اليقان وحصى المرارة وألم المرارة. فضلاً عن سميتها القديمة كمضادة للسم. غير أن مفعول بقلة الخطاطيف المركب لا يمتد إلى الرحم، فهي تتسبب في تقلص عضلات هذا العضو. توضع العشبة خارجياً لتلطيف الحالات الجلدية مثل الإكزيمة والحض على شفائها. ويوضع نسج بقلة الخطاطيف على الثآليل والسعفة ringworm والأورام الجلدية الخبيثة التي تتفكك ببطء نتيجة لمفعول إنزيماته المدونة للبروتينات.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ بقلة الخطاطيف أثناء الحمل، تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

المنثور الأصفر *Cheiranthus cheiri* (Cruciferae) Wallflower

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلو 45 سم. لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى برتقالية تظهر في الربيع.

المنبت والزراعة المنثور الأصفر موطنه جنوبي أوروبا ويوجد اليوم في كل أنحاء أوروبا. ينمو على الجروف والجدران القديمة، وهو نبتة جذاب شائعة الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي العشبة على الكيرانتين وغيره من الفليكوزيدات الفعالة في القلب.

التاريخ والتراث في سنة 1735 وصف العشاب الإيرلندي كايرغ K'Eogh المنثور الأصفر قائلاً، يحض على النبؤ والحيض ويطرد الجنين الملبس والخلاص إذا ما شرب مغلي الأزهار المجففة.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن المنثور الأصفر استخدم سابقاً كمدر للبول، إلا أن مفعوله القوي في القلب لم يكن معروفاً. فهو مؤق قلبياً بجراحات صغيرة، يدعم القلب المصاب بقصور بطريقة مماثلة للديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*، ص 199). وهو سام بجراحات غير صغيرة، لذا نادراً ما يستخدم في طب الأعشاب.

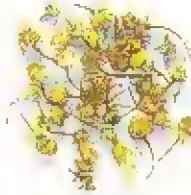
تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



استخدم الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الأول ميلادي) جذور المنثور الأصفر لعلاج التفرس.

والأنجليك والكامازولين)، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات والكومارينات وحموض الفيتوليك.

التاريخ والتراث طالما حظي البابونج بتقدير كنبذة طبية في بريطانيا، ورغم أنه يحمل نعت «روماني» في اسمه بالانكليزية، إلا أنه لم يزرع في روما حتى القرن السادس عشر، ولعلها وصلها من بريطانيا.



الأفعال والاستخدامات الطبية البابونج علاج للجهاز الهضمي وغالباً ما يستخدم بشكل متبادل مع البابونج (*Chamomilla*).

recutita، ص 76). لكن لتفيع البابونج مفعول مر أقوى من البابونج، وهو علاج ممتاز للغثيان والقيء وغسر الهضم وفقدان الشهية، كما أنه مركب مضاد للتشنج ومسكن معتدل يفرج المغص وغيره من الآلام التشنجية. وعن طريق تنبيه الإفراغات الهضمية وإرخاء عضلات المعى، يساعد في تسوية الوظيفة الهضمية. ويمكن أيضاً أخذ البابونج للتصاوغ والشقيقة، حتى للأطفال. خصائصه الملحوظة المضادة للالتهاب والمضادة للأرجية تجعله مفيداً عند وضعه على الجلد (المتنبيج).

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري لقيود قانونية في بعض الدول.

النَّد السَّنْبِلِيّ

Chamaenerion angustifolia syn.
Epilobium angustifolium (Onagraceae)
Rose Bay Willow Herb

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين. لها ساق منتصبية وأوراق رفيعة وسنابل طويلة من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في أوروبا وغربي آسيا وتندو في المناطق المكشوفة والسجدة الأشجار وفي الأراضي البور. تُجث عندما تزهّر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

التاريخ والتراث كانت أوراق النَّد السنبلي تؤخذ في أوروبا بمثابة شاي قابض، وفي سيبيريا يُصنع شراب كحولي من هذه العشبة ومن الغاريقون قاتل الذباب (*Amanita muscaria*).

الأفعال والاستخدامات الطبية النَّد السنبلي قابض ومطر يعالج الإسهال والتهاب القولون المخاطي ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويصنع منه مرهم لتلطيف مشكلات الجلد عند الأطفال. ويُستخدم النَّد السنبلي في ألمانيا والنمسا لعلاج مشكلات البروستات.

الخليون الأمروط. زهرة السلحفاة المرداء *Chelone glabra* (Scrophulariaceae) Balmoney

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها أوراق رفيعة وسنابل قصيرة من الأزهار البيضاء العاجية إلى الأرجوانية مزودة الشفة.

المنبت والزراعة الخليون الأمروط موطنه شرقي أمريكا الشمالية، وهو يزدهر في موطن كالمستنقعات والأحراج الرطبة وضفاف الأنهار. ويستتبع من البذور في الربيع ويؤتى عندما يزدهر في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الخليون الأمروط على راتينجات ومواد مرّة.

التاريخ والتراث اسم جنس الخليون الأمروط يعني السلحفاة باليونانية، ما يشير إلى شبه رؤيسات

الأفعال والاستخدامات الطبية الخليون الأمروط علاج منقوي يستخدم بشكل رئيسي لعلاج حصى المرارة ومشكلات المرارة الأخرى. وهو ينه تدفق الصفراء وذا مغفول ملين معتدل. يمكن تناوله لتفريج المثانة والقضاء والمغص المعوي ولطرد الديدان. ويمكن أن يكون أيضاً مضاداً للاكتئاب.

والخليون الأمروط
علاج ملائم
للأطفال.



الخليون الأمروط مفيد لمشكلات المرارة نظراً لخاصيته المثبطة للصفراء.

الشاي المكسيكي، الزربيع *Chenopodium ambrosioides* (Chenopodiaceae) Wormseed

الوصف عشبة حولية تعلق متراً واحداً، لها أوراق رمحية مسننة وأزهار صفراء إلى خضراء في عناقيد دائرية تنفتح في الصيف وتعطي بذوراً سوداء صغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة الشاي المكسيكي موطنه أمريكا الوسطى والجنوبية ومنطقة الكاريبي. ويزرع على نطاق واسع في ميريلاند بالولايات المتحدة وفي الصين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والرؤوس المزمرة.

المكونات يحتوي الشاي المكسيكي على زيت طيار (نحو 90% أسكاريدول، فضلاً عن الجيرانيول وساليسيلات الميتيل) وصابونيات ثلاثية التربينويد. الأسكاريدول طارد قوي للديدان.

التاريخ والتراث علاج عشبي يستخدم منذ قرون واستخدمته قبيلة المايا في أمريكا الوسطى لطرد الديدان. وفي أواسط القرن الثامن عشر، ترسخ الاستخدام الطبي للشاي المكسيكي في شرقي الولايات المتحدة. وقد استخدمه المستوطنون الأوروبيون للتخلص من الديدان، وبخاصة عند الأطفال. وصنع شعب الكاتاوبا لبخة منه لإزالة سمّ عضات الأفاعي وغير ذلك من السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي المكسيكي مشهور بشكل رئيسي بقدرة على طرد الديدان، وبخاصة الديدان الدائرية والشصية. غير أنه يستخدم أيضاً في الأمريكتين كعلاج هضمي، حيث يؤخذ عامة لتسكين المغص وآلام المعدة. وللشاي المكسيكي خصائص مصادة للتشنج، فمغلي الأوراق أو التينة باكملها يفرج عدداً من المشكلات المعدية المعوية. ويستخدم الشاي المكسيكي في علاج السعال التشنجي والربو نظراً لمفعوله المرخي للعضلات.

وللتينة أيضاً استخدامات خارجية، إذ يوضع العصير المستخلص من التينة باكملها كغسل للبواسير، ويُعتقد أن التينة باكملها لها خصائص لاثمة للجروح.

الأنواع ذات الصلة يستخدم كثير من أنواع *Chenopodium* كطعام، وبعضها يستخدم طبياً. الكينوا (*C. quinoa*) يُنتج حبوب الكينوا التي تؤكل بشكل رئيسي في تشيلي وبوليفيا والبيرو، وتستهلك اليوم بشكل متزايد في كل أنحاء العالم. وتستخدم بذور الأثينة الأسترالية (*C. rhadinostachyum*) كطعام من قبل السكان الأصليين في وسط أستراليا. ويؤكل السبانخ البري (*C. bonus-henricus*)، وهو نوع موطنه أوروبا، بمثابة خضرة ويُستخدم طبياً لعلاج فقر الدم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الشاي المكسيكي سام عندما يؤخذ بجرعات مفرطة. لا يؤخذ أثناء الحمل، وتخصص العشبة لقواعد قانونية في بعض البلدان.

حشيشة البحص *Chimaphila umbellata* (Ericaceae) Pipsissewa

الوصف نبتة دائمة الخضرة متعددة السوق تعلو 10 سم. لها أوراق إسفينية لماعة وعناقيد صغيرة معلقة من الأزهار البيضاء المشوية بالاحمر.

المنبت والزراعة حشيشة البحص موطنها أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا، تنمو في الأحراج والأماكن الظليلة وفي التربة الرطبة. تجمع الأوراق في الصيف.

المكونات تحتوي حشيشة البحص على كينوزا مائية (بما في ذلك الأربوتين) وفلافونيات وثلاثيات التربين وساليسيلات الميتيل وحموض الفينيك، وللكينوزات المائية مفعول مطهر ملحوظ في البول البولي.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة البحص على نطاق واسع من قبل الأميركيين الشماليين المطبقين للحث على التفرغ وعلاج الحصى، بما في ذلك التيفوس، واستخدمه المستوطنون الأوروبيون للربو (الروماتيزم) ومشكلات البول والكلى. وقد أدرجتم دستور أدوية الولايات المتحدة بين عامي 1820 و1916.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة البحص قابضة ومقوية ومدرّة للبول، تستخدم بشكل رئيسي كتقريع لمشكلات السبيل البولي، مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وتوصف أيضاً لحالات أكثر خطورة مثل السيلان gonorrhea وحصى الكلى. ومن فوائده زيادة تدفق البول، فتحه إزالة الفضلات من الجسم. تفيد في علاج الرثية والنقرس. ويمكن وضع الأوراق النضجة خارجياً على المفاصل الرثوية أو العضلات، فضلاً عن الحبوب والقروح والثورمات.

الأبحاث في اختبارات أجريت على الحيوانات، تبيّن أن أوراق حشيشة البحص تخفّض مستويات السكر في الدم.

زهرة الثلج الفيرجينية، زربوك فيرجينيا *Chionanthus virginicus* (Oleaceae) Fringe Tree

الوصف جنبية أو شجرة معبلة تعلو 10 أمتار، لها أوراق إمليجية خضراء غامقة وسوق مزهرة طويلة وسنابل من الأزهار البيضاء، تُنتج ثماراً بيضوية زرقاء غامقة.

المنبت والزراعة زهرة الثلج الفيرجينية موطنها الولايات المتحدة وتنمو من بنسلفانيا حتى فلوريدا وتكساس جنوباً وتوجد اليوم في شرقي آسيا، وتزدهر على ضفاف الأنهار وفي المناطق الشجرية الرطبة. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف، في فريج وكارولينا الشمالية على الأغلب.

وطحلب إيرلندا لثني القوام قليل الملوحة، وهو مفيد أثناء التقاهة. عندما توضع هذه العشبة المطرية خارجيًا، تلتف الجلد الملتهب، كما أن طحلب إيرلندا يرقق الدم. **تنبيه:** نظراً لخاصية طحلب إيرلندا المرفقة للدم، يجب ألا يستخدم من يأخذ أدوية مضادة للتخثر.

الهندباء البرية، النولوف

Cichorium intybus (Compositae)

Chicory

الوصف: عشبة معمرة ذات بطور عميقة تعلو 1.5 متر لها سوق شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء. **المنبت والزراعة:** الهندباء البرية موطنها أوروبا، وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا وغربي آسيا. تزدهر على طول الدروب وجوانب الطرقات وفي المنحدرات والحقول الجافة. يُقَلَع الجذر في الربيع أو الخريف. **الأجزاء المستخدمة:** الجذر والأوراق والأزهار. **المكونات:** يحتوي الجذر على نحو 58% من الإينولين ولاكتونات الثربينات الأحادية النصفية، فضلاً عن الفيتامينات والمعادن.



الهندباء البرية يُصنع من أوراقها شاي هضمي مرقق.

التاريخ والتراث وفقاً لبلينيوس (Pliny 23-79 ميلادية).

كان يُمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد واخل كعلاج للصداع، ويشجع استخدام الجذر المحنص كبديل للقهوة، ويمكن أن يُغلى الجذر القوي ويؤكل مثل الجزر الأبيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهندباء البرية

مقوية معتدلة المرارة متنازة للكبد والسبيل الهضمي. يشبه الجذر من الناحية العلاجية جذر الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، ويدهم عمل المعدة والكبد وينظف السبيل الهضمي. وتؤخذ الهندباء البرية أيضاً للحالات الرئوية والتقرس وكمليّن معتدل، ملائم للأطفال بشكل خاص. كما أن نقيع الأوراق والأزهار يساعد الهضم أيضاً.

الأنواع ذات الصلة: الهندباء (*C. emula*)، لها مفاعيل مشابهة ولكن أضعف.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تترقف شهرة الباريرا كسم على مفعول المشقق السام فيها الذي يدخل مباشرة إلى مجرى الدم. فإننا لم يكن شمة جروح أو قروح في القدم، من المأمون بفدر معقول أخذها من طريق الفم كعلاج. الجذور والسوق المرّة والقليلة الحلاوة مليئة ومقوية ومدرّة للبول، وتحت أيضاً على الحمل. تستخدم العشبة بشكل رئيسي لتفريغ الالتهاب المزمن للثبيبات البولية. وفي البرازيل، تستخدم أيضاً لعصاة الأقاعي حيث يؤخذ نقيع الجذر داخلياً، فيما توضع الأوراق المدفوقة خارجياً.

الأبحاث: إن قدرة الباريرا على الشل جعلتها تخضع لأبحاث واسعة، وقد تبناها الطب الغربي. ويستخدم اليوم التوبوكورارين (بصيفة كلوريد التوبوكورارين)، وهو أحد القلويدات الكثيرة في التنبه، لشل عضلات الجسم أثناء الجراحة.

الأنواع ذات الصلة: ثمة أربعة أنواع على الأقل وثيقة الصلة بنوع *Chondrodendron* تستخدم لإنتاج السم المعروف باسم الكورار. وتستخدم أنواع الستريكنوس *Strychnos* في غويانا وغنويلا وكولومبيا كمصدر للسم.

تنبيهات: لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الباريرا و/أو الكورار لقانونية في بعض الدول.

طحلب إيرلندا

Chondrus crispus (Gigartiniaceae)

Carrageen, Irish Moss

الوصف: عشبة بحرية تنبت إلى حمراء تعلو 25 سم. جسم النبتة منبسطة ومتشعبة وذو كثاف مرويحي. **المنبت والزراعة:** يوجد طحلب إيرلندا على سواحل أوروبا وأمريكا الشمالية الأطلسية. وهي تنمو تحت مستوى الماء مباشرة متعلقة بالصخور والحجارة. تُقَلَع باليد أو المشاط عند الجزر في الصيف، في أمريكا الشمالية والخريف في إيرلندا، وتجف في الشمس.

الجزء المستخدم: التنبه بأكملها.

المكونات: يحتوي طحلب إيرلندا على مقادير كبيرة من متعددات السكر والبروتين (نحو 10%)

والحوض الأمينية واليود والبروم. تصبح متعددات السكر هلامية ومطرية عندما تغمس في الماء.

التاريخ والتراث: يستخدم طحلب إيرلندا بشكل واسع في الصناعات الغذائية والدوائية كعميل مُستحلب ورايب، كما في معاجين الأسنان مثلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية: طحلب إيرلندا مطرّ مفيد يُستخدم للسعال والتهاب القصبات بشكل رئيسي، ففعوله المقشع يحضّر على لفظ البلغم بالسعال ويلطف الأغشية المخاطية الجافة والصهيجة.

ويحظى بتقدير في حالات عسر الهضم الحمضي والتهاب المعدة والعداوي البولية مثل التهاب المثانة. وفي هذه الحالات يمزج عادة مع أعشاب ملائمة أخرى.

الأجزاء المستخدمة: لحاء الجذر واللحاء.

المكونات: تحتوي زهرة التلج الفيرجينية على أحد الصابونينات (الكوراندنين) وأحد الفليكوزيدات (الفليورين).

التاريخ والتراث: شاع استخدام زهرة التلج الفيرجينية عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على حد سواء لعلاج التهابات العين وقروح الفم والثقة الإسفنجية. استخدمت قبيلة الشوكو Chocaw في لويزيانا اللحاء المهرّوس على الجروح والكدمات. واستخدم الأميركيون المحليون في ألاباما اللحاء كعلاج لآلم الأسنان. وفي التراث الفيزيولوجي الطبي الأنكلوأميركي في القرن التاسع عشر، حظيت زهرة التلج الفيرجينية بتقدير كمقوية مرّة، وكان لحاؤها يستخدم في الغالب للمساعدة في الشفاء من أمراض الطويلة الأجل.

الأفعال والاستخدامات الطبية: لحاء الجذر مفو للكبد وينبه تدفق الصفراء ويعمل كمليّن معتدل، يوصف بشكل رئيسي لآلم المرارة وحصى المرارة واليرقان والضعف المزمن، ورغم أنها تبدو مفيدة لوظيفة الكبد والمرارة، لم تُجر حتى الآن أبحاث تثبت تأثيراتها، ويبدو أيضاً أن لحاء الجذر قوي وظيفية البكترياس والطحال. وتشير الروايات إلى أنه قد يُخفف مستويات السكر في البول بشكل كبير، كما أن زهرة التلج الفيرجينية تنبّه الشهية والهضم، وهي علاج ممتاز للعدل المزمنة، وبخاصة تلك التي يتأثر بها الكبد. وللاستعمال الخارجي، يمكن صنع لبخة من اللحاء المسحوق لعلاج القروح والجروح.

الباريرا

Chondrodendron tomentosum

(Menispermaceae)

Pareira

الوصف: كرمة تنساق إلى ارتفاعات شاهقة في الغابات المطيرة المدارية، تصل إلى 30 متراً. لها أوراق كبيرة يبلغ طولها 30 سم وعناقيد زاحفة من الأزهار. **المنبت والزراعة:** تنمو الباريرا في البرية في الغابات المطيرة في منطقة أعلى الأمازون وفي باناما. تُجمع من البرية عند توفرها.

المكونات: تحتوي الباريرا على قلويدات، بما في ذلك دلتا-توبوكورارين و-ل-كورارين والتوبوكورارين مرخ قوي للعضلات.

التاريخ والتراث: الباريرا والأنواع المشابهة لها مشهورة لكونها مصدر الكورار curare، سم السم البشري الذي يستخدمه الأمازونيون والهنود الأميركيون الجنوبيون الآخرون لالتقاط الحرائك. يُحدث السم أو الرمح ذو الرأس المدفون بالكورار شللاً فورياً عندما يدخل في مجرى دم الحيوان. وتتضمن الوصفات الماثورة للسموم عادة مزج 10 نباتات مختلفة أو أكثر، لكن الباريرا أو نبتة مماثلة في المفعول تكون موجودة دائماً في المزيج.

زهرة الشبيخ الرمادية، الأخوين الفضي
Cineraria maritima syn.
Senecio cineraria (Compositae)
Silver Ragwort

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق مستطيلة مسنكة يغطيها لباد أبيض إلى فضي، وأزهار مركبة صفراء قطرها 1 سم.

المنبت والزراعة الأخوين الفضي موطنه جزر الهند الغربية، وقد تأقلم في منطقة البحر المتوسط، وينمو أحياناً في الأجزاء الشمالية من أوروبا. يفضل الجروف والصخور ويزرع على نطاق واسع كنبهة حدائق. يُجمع عندما يُزرع في الصيف.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي على قلوانيات البيروليبيدين (بما في ذلك الجلاكوبين) وحموض الشيك، وتعتبر قلوانيات البيروليبيدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عصير النبتة بأكملها لالتهاب الملتحمة ومشكلات العين الأخرى بشكل رئيسي. عندما يوضع على العين يكون له تأثير مهيج معتدل يزيد تدفق الدم إلى المنطقة فيساعد في تقوية المقاومة وإزالة العدوى. يستخدم أيضاً لضعف البصر والمراحل الأولى للسُدَّ cataract. **تنبيهات** لا يؤخذ الأخوين الفضي داخلياً. ولا يستخدم العصير الطازج إلا بإشراف اختصاصي.



الأخوين الفضي
عصيره يعالج المراحل
الأولى للسُدَّ.

الكافور
Cinnamomum camphora syn.
Lanrus camphora (Lauraceae)
Camphor

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً تُعطي أوراقاً حمراء تتحول إلى خضراء غامقة عندما تتضج وأزهار صفيرة عطرية مصفرة وعنبات حمراء بيضوية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان، وتزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من أجل خشبها الذي يُستخرج منه زيت الكافور.

الأجزاء المستخدمة السوق والجذر والخشب والأوراق والأفناد والزيت الطيار.

المكونات تحتوي النبتة على زيت عطري يتكون من الكافور والسافورول والبيوجينول والتيربينول. كما تحتوي أيضاً على الليغنان. الكافور مهيج ومطهر، ويعتقد أن السافورول مُسرطن. يُستخرج من السوق والجذر والأقسام الأخرى للشجرة مادة بلورية بيضاء تُدعى الكافور أيضاً، لها خصائص قوية مطهرة ومثبته ومضادة للتشنج.

التاريخ والتراث في القرن الثالث عشر أشار ماركو بولو إلى أن زيت الكافور يحظى بتقدير عالٍ في الصين كدواء وعطر وسائل للتحنيط.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع وضع الكافور خارجياً كمُرُوح مضاداً للالتهاب ومطهر لتفريغ آلام التهاب المفصل والرشية وآلام العصبي وآلم الظهر. ويمكن أيضاً وضعه لمشكلات الجلدية، مثل عقبولة الشفة cold sores والشرط chilblains، ويستخدم لتدليك الصدر من أجل التهاب القصبات وغير ذلك من عناوي الصدر، ورغم أن الزيت يؤخذ من أجل شكاوي متنوعة، لا ينصح باستخدامه داخلياً.

الأنواع ذات الصلة القرفة الصينية (C. cassia)، تؤخذ في الصين لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. يخضع زيت الكافور لقيود قانونية في بعض البلدان.

البطيخ الأحمر، الدلاع
Citrullus vulgaris (Cucurbitaceae)
Watermelon

الوصف كرمة حولية ذات أوراق شعراء مفصصة إلى 3-5 فصوص وأزهار صفراء وثمره خضراء يبلغ قطرها عادة 25 سم.

المنبت والزراعة البطيخ الأحمر موطنه إفريقيا المدارية وينمو في كل أنحاء المناطق المعتدلة الدافئة إلى المدارية، تجمع الثمار عندما تتضج.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكونات يحتوي البطيخ الأحمر على السيترولين والأرغينين، وكلاهما يزيدان إنتاج اليوريا في الكبد، ما يزيد تدفق البول.

التاريخ والتراث تستخدم أنواع البطيخ في مصر منذ أكثر من 4000 سنة، وتظهر في رسوم جدارية ترجع إلى المملكة القديمة (2686-2181 ق.م)، ويبدو أنه كان مكوناً في أدوية الأصابع المرفوعة والإسكاط وطرد الأمراض التي تُحدثها الشياطين، وتروي الأسطورة المصرية أن البطيخ نشأ من مني الإله ست Seth.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشتهر البطيخ بأنه ثمرة تروي العطش وتتم في موسم تكون درجات الحرارة على أشدها. في الطب الصيني الماثور يستخدم لخصائصه أنفاط حرارة الصيف المسببة بالتعرق المفرط والعطش وارتفاع درجة الحرارة وقلة البول والإسهال والتهيجية أو الغضب. تلتطف ثمرة البطيخ أو عصيرها هذه الأعراض فتزيد تدفق البول وتنظف الكلى، وتمتد خصائص الثمر المنعشة إلى الجهاز الهضمي حيث تطرد الريح. ويمكن أيضاً استخدام البطيخ في علاج التهاب الكبد. وفي الطقس الحار الخافق، يساعد الذين يعانون من التهاب القصبات أو الربو. ويمكن وضع لب الثمرة المبرّد على الجلد الملتهب ولتلطيف حروق الشمس. ويمكن هرس البذور واستخدامها لطرد الديدان.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (C. lanata) و C. colocynthisoides نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (C. colocynthus) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد، وقد استخدم اللب المجفف ذات يوم كمطهر قوي. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم.

النارنج، أبو صفير
Citrus aurantium (Rutaceae)
Bitter Orange

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار، لها أوراق جلدية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر لطيف وثمره برتقالية.

المنبت والزراعة النارنج موطنه آسيا المدارية، ويؤخذ اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية. وتوجد بسائين النارنج على سواحل المتوسط، لاسيما في إسبانيا.

الأجزاء المستخدمة الثمرة وقشر الثمرة والأوراق والأزهار والبذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي قشر ثمرة النارنج على زيت طيار يضم الليمونين (نحو 90%) والفلاغونيات والكومارينات والثلاثيات القربين وفيتامين C والكارتوتين واليكتين، الفلاغونيات مضادة للالتهاب والجراثيم والفطر. ويتباين تركيب الزيت الطيار في الأوراق والأزهار والقشر تفاوتاً كبيراً. أسيتات الليتالين (50%) هي المكون الرئيسي في الزيت المستخرج من الأوراق والليتالول (35%) في الزيت المستخرج من الزهر (الناورولي neroli). وتحتوي ثمرة النارنج غير الناضجة على السيبرانتين الذي يُقال إنه مانع للحمل.

هو أحد علاجات أزهار باخ Bach Flower Remedies للاضطرابات العاطفية، كان يساعد في حالة شروود الزمن.

الأنواع ذات الصلة الملعي الصينية (*C. chinensis*) تستخدم لتفريج برطوبة الريح والالام المتنقل من مفصل إلى آخر وإزالة عسك السمك العالق في الحلق. **تنبيهات** لا يؤخذ داخلياً. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البخيتية الثلاثية الأجزاء

Clerodendrum trichotomum (Verbenaceae)
Chou Wu Tong

الوصف جنبة معيلة منتصبية تعلو 3 أمتار. لها أوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات زرقاء.

الخصائص والزراعة تنمو البتية في وسط الصين وجنوبها. وتُجمع الأوراق قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي البخيتية الثلاثية الأجزاء على الكيروندرين والأكاسيتين والمين وأيتوسيتول.

التاريخ والتراث ذكرت البخيتية الثلاثية الأوراق لأول مرة في كتاب «تحفة المواد الطبية المصورة» *Illustrated Classic of Materia Medica* (1061 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، توصف البخيتية الثلاثية الأوراق لآلام المفاصل والخذل والشلل، وأحياناً للإكزيمة. ومن الماثور اعتبارها نبتة «طاردة لبرطوبة الريح» وتستخدم اليوم للمساعدة في خفض ضغط الدم. وهي مطهرة معتدلة.

ومضادة للالتهاب عند استخدامها مع عشبة

Siegesbeckia pubescens.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 171 شخصاً مصابين بارتفاع ضغط الدم البخيتية الثلاثية الأوراق فهبطت مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ عند 81% ممن اختبروا. وقد عكس هذا المفعول عند إيقاف العلاج.

الأنواع ذات الصلة تستخدم البخيتية المنشارية (*C. serratum*) في الطب الأيورفيدي للحالات التنفسية.



البخيتية الثلاثية الأجزاء أثبتت الأبحاث أنها تخفض ضغط الدم.

البرغموت، ليمون أضافيا

Citrus bergamia syn. *C. aurantium*
var. *bergamia* (Rutaceae)
Bergamot

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدقة وأزهار بيضاء عطرية وثمرات ذات قشر عطري.

الخصائص والزراعة البرغموت موطنه آسيا المدارية، ويؤزرع في المناطق شبه المدارية، لا سيما في جنوبي إيطاليا.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي البرغموت على زيت طيار يضم استرات الليناليل (30-60%) والليمونين (26-42%) واللينالول (11-22%) والبرغاتين والديتيربين.

التاريخ والتراث زيت البرغموت المستخلص من قشر الثمر يوفر النكهة المميزة لشاي إيرل غراي. ويضاف الزيت (أو بعض مكوناته) إلى زيوت تسمير البشرة أحياناً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم البرغموت في طب الأعشاب. ويمكن استخدامه لتفريج التوتر وإرخاء تشنج العضلات وتحسين الهضم. **تنبيه** لا يؤخذ زيت البرغموت العطري داخلياً.

ظيان السياج، الملعي السامة

Clematis vitalba (Ranunculaceae)
Traveller's Joy

الوصف متسلقة عمرة متينة تعلو 30 متراً. لها أوراق رحيّة مركبة وأزهار صغيرة بيضاء فواحة ورؤيسات بذور زغبية.

الخصائص والزراعة توجد العشبة في كل أنحاء أوروبا وكذلك في غربي آسيا وأمريكا الشمالية. وغالباً ما تشاهد في السياجات الشجرية والأراضي الصخرية. وتؤزرع للزينة في المناطق المعتدلة. تجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي ظيان السياج على البروتو أنيمونين والصابونينات، البروتو أنيمونين كاري ومهيّج.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان المتسولون يستخدمون التسع الكاوي لظيان السياج لإحداث جروح زائفة استدراكاً لأموال الصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق ظيان السياج تهيج الجلد وتسبب له الاحمرار والتحطب، لكنها مطهرة قوية أيضاً. توضع على المفاصل المصابة بالالتهاب فتساعد في تفريج الآلم وتحض على إزالة الفضلات. والبتية مدرة للبول أيضاً، وكانت تؤخذ في الماضي داخلياً ضد المشكلات البولية. لكن البتية القاضجة معروفة اليوم بأنها سامة ولا يجب ابتلاعها. ويشتهر عصيرها بتفريج الصداع والسقيفة إذا استنشقت، لكن ذلك قد يتلف البطانة المخاطية للأنف ولا ينصح بذلك قطعاً. وظيان السياج



التاريخ له استخدامات طبية متعددة.

التاريخ والتراث لقد وُثِر التاريخ الغداء والدواء منذ آلاف السنين، فهو يعطي زيت النارولي من أزهاره وزيتاً يدعى بتيغران petitgrain من أوراقه واقتناه. ويستخدم كلا الزيتين المقطرين على نطاق واسع في صناعة العطور. ماء النارج منتج جانبي للتقطير يستخدم في صناعة العطور وتذكية الحلويات والبسكويت فضلاً عن استخدامه طبياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة النارج القوية المحمضة تنبه الهضم وتفرّج انتفاخ البطن. ويعتقد أن تقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتدنية. ويساعد العصير الجسم في التخلص من الفضلات، ولأنه غني بالفيتامين C، فهو يساعد جهاز المناعة في جبه العدوى. لكن إذا أفرط في تناوله، يمكن أن يفاقم محتواه الحمضي التهاب المفاصل. وفي طب الأعشاب الصيني يعتقد أن الثمرة غير الناضجة «تنظم الكي» أنه وتساعد في تفريج انتفاخ البطن وتطيل البطن. الزيوت العطرية للنارج، وبخاصة النارولي. وفي الطب الغربي تستخدم هذه الزيوت لخفض سرعة القلب والخفقان والحض على النوم وتلطيف السبيل الهضمي. ويرضع النارولي المخفف كزيت شليك مرغ. وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج ومركن.

الأنواع ذات الصلة الليمون البرتقالي الورق (*C. aurantiifolia*) والليمون الجامض (*C. limon*)، ص 81 لها خصائص غذائية شبيهة بخصائص النارج. انظر أيضاً البرغموت (*C. bergamia*)، المدخل التالي.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الشوك المبارك، شوك مريم
Cnicus benedictus syn. Carbenia benedicta, carduus benedictus
 (Compositae)
Holy Thistle

الوصف نبتة حولية منتصبة ذات ساق حمراء تعلو 60 سم. لها أوراق جلدية شائكة وأزهار صفراء في الصيف والخريف.

المنبت والزراعة تزدهر هذه النبتة المتوسطة في الأرض المسخربة الجافة والأراضي البور. تجمع الأوراق والبرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبرؤوس المزهرة. **المكونات** يحتوي شوك مريم على الليثانات ولاكتونات التربينات الأحادية التصفية (بما في ذلك السيسين). وزيت طيار ومتعدبات الأسيتيلين



شوك مريم كان في القرن السادس عشر علاجاً للصداغ والشقيقة.

والغلافونيات، وثلاثيات التربين والفايتوستيرولات وحموض التنيك. السيسين من وحضانة للالتهاب وصان.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان يعتقد أن شوك مريم يشفي الطاعون. وقد كتب نيكولاس تيرنر Turner في كتابه عن الأعشاب الطبية، ليس هناك شيء أفضل من أجل قروح الفم والقروح القديمة انعقة المتقيحة من أوراق شوك مريم وعصيره وحسائه ومسحوقه وماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية شوك مريم مقو من جيد ينبه إفرازات المعدة والأمعاء والمرارة، يؤخذ عادة كصبغة للشكاوى الهضمية الثانوية، وهو أيضاً علاج للحصى المتقطعة، وشوك مريم مقشع معتدل وصاد (مضاد حيوي). يصنع منه خروخ لاثم للجروح والقروح.

تنبيهات يمكن أن يسبب شوك مريم القيء عند تناول جرعات مفرطة، ويخضع لقبول قانونية في بعض

الباجان

Cnidium monnieri (Umbelliferae)
She Chuang Zi

الوصف نبتة منتصبة نموذجية في فصيلة الجوز، لها ساق مضلعة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة يزرع الباجان في الصين، **الأجزاء المستخدمة** البذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري للباجان على البينين والكافين وإيزو فالبرات اليورنيل والإيزوبورينول

التاريخ والتراث ذكر الباجان لأول مرة في تحفة المزارع الإلهية The Divine Husbandman's Classic في القرن الأول الميلادي وفي كتاب بنكاو

جانغمو، Bencao Gangmu الذي وضعه لي شيزون Li Shizhen (1564)، صُنِفَت هذه العشبة في رتبة النباتات «ركبة الراحلة» نفسها التي توجد فيها

حشيشة الملاك الصينية (Angelica sinensis)، ص 60) والآنجان (Ligusticum Wallichii)،

وكلاهما في جنس الخيميات (Umbelliferae). **الأفعال والاستخدامات الطبية** يبدو أن لبذور

الباجان مفعول مضاد للفطريات. وغالباً ما يوصف الباجان خارجياً كدهون أو مسحوق أو مرهم للحالات

الجلدية مثل الإكزيمة والسعفة والجرب، وتعتبر البذور مفيدة على وجه الخصوص للمشكلات التي تصيب

منطقة الأعضاء التناسلية، مثل التهاب المهبيل والتسريف المهبلي. ويؤخذ الباجان داخلياً أيضاً من أجل

أجل العتانة impotence والعقم عند الرجال والنساء، بالاتلاف مع السوسل الصيني (Schisandra

chinesis، ص 132) **الأبحاث** تشير الأبحاث السريرية في الصين إلى أن

الباجان مفيد حقاً في علاج التهاب المهبيل المتعلق بالمشعرة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الملاعق

Cochlearia officinalis (Cruciferae)
Scurvy Grass

الوصف نبتة معمرة منخفضة العلو ذات أوراق لحمية فلجية الشكل وعناقيد كثيفة من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون حبوب منتفخة.

المنبت والزراعة حشيشة الملاعق موطنها أوروبا المناطق المعتدلة من آسيا وأمريكا الشمالية، لكنها

ناشرة الآن، تزدهر في البرية المالحة للمناطق الساحلية والمستنقعات الملحية وتُزرع بين الحين والآخر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي حشيشة الملاعق على

الفلوكوسيلينات وزيت طيار ومادة مرة واحد حموض التنيك ونيثامين C ومعادن.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت هذه النبتة من أجل

محتواها المرتفع من فيتامين C وقد استخدمها البحارة وغيرهم للحؤول دون مرض الأسقربوط

Scurvy، وهو مرض ناتج عن نقص فيتامين C يميز بنزف اللثة. وقد أوصى الطبيب الإنكليزي روبرت

تيرنر Turner، الذي كتب في القرن السابع عشر، بتناول حشيشة الملاعق كعلاج لكثير من الحالات، بما

في ذلك الملاريا وكانت فعالية هذه النبتة في الحؤول دون الإصابة بالأسقربوط تُعزى إلى زيتها الطيار غير

اكتشاف الفيتامينات. **الأفعال والاستخدامات الطبية** إن لحشيشة

الملاعق مفعولاً مطهراً ومليناً معتدلاً إضافة إلى احتوائها على مقدار كبير من فيتامين C. تؤخذ النبتة

الفتية، التي لها مفعول عام مزيل للسموم وتحتوي على كثير من المعادن، كمقو ريبيعي. وعلى غرار فرة العز

(Nasturtium officinale، ص 237) لها خصائص مدرة للبول، وهي مفيدة لأي حالة يكون فيها سوء

التغذية عاملاً. يمكن استخدامها على شكل عصير كفسول مطهراً للحم من أجل قروح الفم. ويمكن وضعه

خارجياً أيضاً على البقع والبثور.

البُنّ العربي، القهوة

Coffea arabica (Rubiaceae)
Coffee

الوصف جنبه أو شجيرة دائمة الخضرة تعلو 19 إنشاً لها أوراق بيضوية لاهة خضراء غامقة وأزهار جنباً

بيضاء. تتفتح ثمرة حمراء صغيرة، تحتوي كل منها على حبتين

المنبت والزراعة البن موطنه شرقي إفريقيا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول

العالم. تنتج أفضل أنواع حبوب البن بتخمير الحبوب وتجفيفها بالشمس وتحميصها.

الأجزاء المستخدمة الحبوب. **المكونات** يحتوي البن على 0.06-0.32% من

الكافيين والتيوبوربين والتيوثيلين وحموض التنيك الكافيين منه قوي. والتيوثيلين منه ويرثي العضد

الملساء **التاريخ والتراث** تشرب القهوة منذ 1000 عام تقريباً ويُزعم أن شربها بدأ بعد أن شاهد صوفي عربي

شاذلي قطع ماعز يقفز بطريقة مثيرة. وعندما سأل عن سبب ذلك، قال له الراعي أن الماعز يهيج كلما مر

أوراق وثمار شجيرات البن، فأكل الشاذلي بعد ذلك بعض الثمر بنفسه ف شعر على الفور بالنشاط. وفي

وقت لاحق، أحرقت غرضاً بعض الحبوب، فأفنته نكهتها الممتازة بمواصلة إعدادها بذلك الطريقة في

المستقبل. **الأفعال والاستخدامات الطبية** رغم عدم الإقرار

في الغالب بأن البن عشبة طبية، إلا أنه فعال جداً عندما يؤخذ كمُنْبِه، إذ إن له تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي

المركزي ويحسن الإدراك والأداء البدني بشكل مؤثّر ويريد البن يخرج القلب وينبه العصارات الهضمية. وير

مدرّ قوي للبول، يمكن أن يساعد في حالة الصداع والشقيقة، وغالباً ما يمزج مكوّن البن الفعّال، الكافيين، مع مسكّنات تقليدية في أدوية الصداع التي تباع دون وصفة طبية. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم الشمار



البن علاج هام للصداع موطنه شرقي إفريقيا.

غير الناضجة للصداع والحبوب الناضجة المحمصة للإسهال. وتنفّط حنّ البن المعى الغليظ بشكل فعّال. **تنبيهات** يرى العشابيون وجوب تجنّب القهوة من قبل من لديهم ميل إلى عسر الهضم الحمضي أو الإسهال أو ارتفاع ضغط الدم أو الخفقان، فهي تعمل كمثبّ على المدى القصير، ويُعتقد أنها تضعف الحيوية على المدى الطويل.

الكولة المؤقّفة

Cola acuminata (Sterculiaceae)
Kola Nut, Cola Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء مصفّرة وتحتوي قرونها الخشبية الكبيرة على 5-10 حبات بيضاء أو حمراء.

المنبت والزراعة الكولة المؤقّفة موطنها غربي إفريقيا وتُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية، وبخاصة في نيجيريا والبرازيل وجزر الهند الغربية. تُجنّى الحبوب عندما تنضج وتجفّ في الشمس.

الأجزاء المستخدمة الحبوب. **المكونات** تحتوي الكولة المؤقّفة على نحو 2.5% من الكافيين (أعلى من القهوة عامة)، والثيبرومين وحموض التنيك والفلافين واحد الأذثوسيانينات.

التاريخ والتراث حبوب الكولة التي تمضغ لخصائصها الهضمية والمقوية والناحية تعد جزءاً لا يتجزأ من الحياة في إفريقيا الوسطى والغربية منذ آلاف السنين. تُزرع الشجرة على نطاق واسع في جزر الهند الغربية ولعلها زرعت هناك أولاً من قبل العبيد الأفارقة الذين تمكنوا من جلب الحبوب معهم عبر الأطلسي، وتستخدم حبوب الكولة المؤقّفة بكميات ضخمة يومياً

لتنكيه المشروبات.

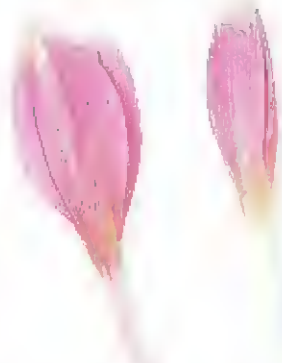
الأفعال والاستخدامات الطبية تنبّه الكولة المؤقّفة الجهاز العصبي المركزي والجسم بشكل عام. وهي تزيد النشاط والقوة العضلية وتضاد التعاس، وتستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب الإفريقي الغربي والأنكلو أمريكي كمضاد للاكتئاب، وبخاصة أثناء النقاهة من مرض مزمن. وعلى غرار البن العربي (Coffee arabica)، تنظر المدخل السابق، تستخدم الكولة المؤقّفة لعلاج الصداع والشقيقة، وهي مدرّة للبول وقابضة ويمكن تناولها للإسهال والزحار. **الأنواع ذات الصلة** الكولة اللامعة (*C. nitida*)، التي تنمو في إفريقيا والبرازيل وجزر الهند الغربية، تستخدم بطريقة مشابهة. **تنبيه** لا تؤخذ عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو القروح الهضمية أو الخفقان.

سورنجان الخريف. فاتل الكلب

Colchicum autumnale (Liliaceae)
Meadow saffron

الوصف نبتة معنّرة جذابة تنمو من قرعة تشبه البصلة وتعلو 10 سم. لها أوراق رحيمة مستدقة وأزهار الأنبوية عرقلية سداسية في الخريف.

المنبت والزراعة ينمو سورنجان الخريف في البرية في الأحراج والمروج الرطبة، ويشيع وجوده في



سورنجان الخريف عشبة جذابة عالية السمية يتطلب استعمالها حذراً كبيراً. وهي دواء مثبّت لعلاج النقرس.

أوروبا وشمال إفريقيا، كما أنه يزرع أيضاً. تُقلع القرعة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور

المكونات يحتوي سورنجان الخريف على القلويدات (بما في ذلك الكولشيدين) والفلافونيدات. الكولشيدين مضادٌ للالتهاب. يستخدم في الطب التقليدي لنوبات النقرس الحادة. ولأنه يؤثر على انقسام الخلايا، يمكن أن يتسبب بثشوه جنيني. ويستخدم في المختبر لإنشاء سلالات وراثية جديدة. **التاريخ والتراث** لم يستخدم سورنجان الخريف قديماً نظراً لسميته السامة. استخدمه الأطباء العرب في العصور الوسطى لعلاج ألم المفاصل والنقرس. وبخلاف ذلك أهمل العشابيون النبتة حتى القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر سورنجان الخريف أفضل علاج لآلم النقرس الحاد رغم سمّيته. وقد عولجت اللوكيميا بسورنجان الخريف بنجاح كما استخدمت النبتة بنجاح لعلاج متلازمة بهسيت Behcet، وهي مرض مزمن يشتم بمعاودة القروح واللوكيميا والعشبة تأثيرات جانبية مامة عندما تؤخذ داخلياً حتى بجرعة متدنية، وتوضع خارجياً لتفريج آلم العصبي والحكة.

تنبيهات هذه العشبة عالية السمية. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. وينخفض سورنجان الخريف لقيود قانونية في بعض البلاد.

بقلة الأوجاع

Collinsonia canadensis (Labiatae)
Stone Root

الوصف عشبة معنّرة تعلو متراً لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها الأراضي الحرجية الرطبة لشرقي أمريكا الشمالية. يُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات تحتوي بقلة الأوجاع على زيت طيار وحموض التنيك وصابونينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لبقلة الأوجاع خصائص مدرّة للبول ومقوية، وتستخدم بشكل رئيسي في علاج حصى الكلى. وتوصف أيضاً لثُضام احتباس السوائل. تستخدم لتقليل الضغط الخلقي في الأوردة، مما يحول دون تكوّن البواسير وعروق الدوالي أو دون تفاقمها، وتقلّص بقلة الأوجاع البطانة الداخلية للأمعاء باعتبارها قابضة، ويمكن أن تكون مفيدة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. وتوضع الأوراق أو الجذور المغصّة لبقلة الأوجاع كلبخة على الكدمات والقروح.

الشوكران

Conium maculatum (Umbelliferac)
Hemlock

الوصف نبتة جميلة ثنائية الحول تعلو 2.5 متر. لها سوق نحيلة مبقعة بالأحمر وأوراق جميلة التقسيم وعناقيد صغيرة من الأزهار البيضاء وبذور صغيرة ذات أضلاع معقودة.

المنبت والزراعة يشيع وجود الشوكران في أوروبا وينمو أيضاً في المناطق المعتدلة في آسيا وأمريكا الشمالية. ويزدهر في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار وفي الأراضي البور. تُجمع البذور عندما تنضج تقريباً في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور.

المكونات يحتوي الشوكران على القلوئيات، وبشكل رئيسي الكونيين، وعلى زيت طيار. والكونيين شديد السمية ويسبب تشوهات خلقية.

التاريخ والثرث الشوكران شهير بأنه كان السم الذي يُعطى بمقابلة العقوبة القصوى في اليونان القديمة. غالفيلسوف الإغريقي سقراط مات سنة 399 ق.م. بعد أن شرب عصير الشوكران. ووفقاً لثرث إنكليزي قديم، أخذت السوق لوخا تعاملاً مع العلامة التي وضعت على جبهة قايين بعد أن قتل هابيل. وقد أوصى ديسقوريدس (40-90 ميلادية) بوضع النبتة المهروسة أو عصيرها على الأورام والقروح، وعلى الأعضاء التناسلية في حالات الفسوح priapism (انتصاب متواصل مؤلم للقصيب). وفي القرن التاسع عشر، استخدم الشوكران في الطب التقليدي كمسكن للألم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوكران يكميات صغيرة جداً مركن ومسكن، ويؤدي إلى الشلل والموت بجرعات كبيرة. وهو نادراً ما يستخدم اليوم. وقد وُصف في الماضي كعلاج للصرع ومرض باركنسون ورقص سيدنهام Sydenham's chorea. ويُستخدم الشوكران أيضاً لعلاج التهاب المثانة الحاد.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً، لا يستخدم خارجياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الشوكران لقيود قانونية في بعض البلاد.

زنبق الوادي، الدُرَّة

Convallaria majalis (Liliaceae)
Lily of the Valley

الوصف نبتة معمرة جذابة تعلو 23 سم. لها زوجان من الأوراق الإعليلية وعناقيد من الأزهار البيضاء الجرسية الشكل على جانب واحد من الساق وعنايات حمراء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها أوروبا، وتنتشر أيضاً في أمريكا الشمالية وشمال آسيا. وتزرع على نطاق واسع كنبهة حدائق. تُجمع الأوراق والأزهار في أواخر الربيع عندما تُزهر النبتة.

زنبق الوادي يحضن على انتظام ضربات القلب ويعمل كمدر قوي للبول.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات يحتوي زنبق الوادي على غليكوزيدات قلبية، بما في ذلك الكاردينوليدات والكونفالوتوكسين والكونفالوسيد والكونفالوتوكسول وغيرها، وغليكوزيدات فلافونية. تعمل الغليكوزيدات القلبية على تقوية القلب الضعيف.

التاريخ والثرث ذكر العشاب أبوليرس Apuleius، الذي كتب في القرن الثاني الميلادي، أن أبولو أعطى زنبق الوادي إلى إسكولابيروس، إله الشفاء. وفي القرن السادس عشر، أورد العشاب جون جيرارد ما يلي عن قيمته العلاجية: "إن شرب ملعقة من أزهار زنبق الوادي المقطرة مع الخمر تعيد النطق إلى المصابين بالكم الشللي dumb palsie والمصابين بالسكتة apoplexy، وهي مفيدة أيضاً للنفرس gon ومرتجة للقلب.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم العشابون البريطانيون زنبق الوادي مكان الديجيتال الأرجواني (Digitalis purpurea، ص 199). ولكلا العشبتين تأثير عميق في حالات قصور القلب الناتج عن مشكلة قلبية وعائية طويلة الأمد أو عن مشكلة صدرية مزمنة مثل التَّفَاف emphysema. ويحضن زنبق الوادي على تباطؤ ضربات القلب بانتظام وفعالية. وهو في الوقت نفسه مدر قوي للبول يخفض حجم الدم ويخفض ضغط الدم. ويحتل زنبق الوادي بشكل أفضل من الديجيتال الأرجواني، إذ إنه لا يتراكم في الجسم بنفس الدرجة. ويلزم جرعات متدنية نسبياً لدعم نظم القلب وسرعته، وزيادة إنتاج البول.

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع زنبق الوادي لقيود قانونية في بعض البلاد.



الكُبيبة

Copaifera spp. (Leguminosae)
Copaiba

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء.

المنبت والزراعة الكبيبة موطنها أمريكا الجنوبية المدارية، وتوجد أيضاً في جنوبي إفريقيا. يُستخرج منها راتينج زيتي، وهو مزيج من زيت طيار وراتينج بحفر ثقوب في الجذع.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.

المكونات يحتوي الراتينج الزيتي على زيت طيار (30-90%) يحتوي بدوره على ألفا وبيتا الكاروبوليين والتربينات الأحادية النصفية والراتينجات وحموض التيربينيك، والتاريخ والثرث استخدمت الكبيبة من قبل البرازيليين المحليين قبل وصول الأوروبيين بوقت طويل. وفي سنة 1625، لاحظ الرحالة البرتغالي أنها تستخدم لعلاج الجروح وإزالة الندوب.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال الكبيبة تستعمل على نطاق واسع في البرازيل باعتبارها مطهرة ومدرّة للبول ومنبهة. تستخدم بشكل أساسي ضد المخاط في الصدر والجهاز الهضمي، كما أنها تهيج الأغشية المخاطية وتضيق على لفظ المخاط بالسعال. ويؤخذ محلول أو صيغة الكبيبة لالتهاب القصبات والتهاب المثانة المزمن والإسهال والبواسير. ولطالما استخدمت في الماضي لعلاج السرطان وأفيد عن أنها مفيدة للإكزيمة والأمراض الجلدية.

الأنواع ذات الصلة يعطي الكثير من أنواع الكبيبة *Copaifera* الأربعة راتينجاً زيتياً طيباً. كُبيبة

لانسدورف *C. lansdorffii* من المصادر الرئيسية، لكنه يستخرج أيضاً من الكبيبة الجلدية *C. coriacea*.

والكبيبة المقرانية *C. multijuga* والكبيبة المغزنية *C. officinalis* والكبيبة الشبكية *C. reticulata*. وفي زيمبابوي، يستنتق مغلي كُبيبة موبان *C. mopane* من أجل الجنون المؤقت.

تنبيه الكبيبة سامة في الجرعات المفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

خيوط الذهب الصيني

Coptis chinensis (Ranunculaceae)
Chinese Goldthread

الوصف عشبة معمرة تعلو 50 سم. لها أوراق قاعدية وأزهار صغيرة خضراء إلى بيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جبال الصين، وتشيع زراعتها في مقاطعة زيشوان. يُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي على قلوئيات الإيزوكينولين، بما في ذلك البريريدين والكونثيسين والوريدين. البريريدين مضاد للجراثيم والأميبة والإسهال.

النساء أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الكزبرة كتأكل أكثر من استخدامها كدواء. مع ذلك فإن تقطيع العشبة لعلاج لطيف لا تنفخ البطن والمغص. وهي تهدئ التشنج في المعى وتُضاد تأثيرات التوتر العصبي. وتضع الكزبرة أيضاً لتحسين رائحة النفس، وبخاصة بعد أكل الثوم (*Allium sativum*) (ص 56). توضع خارجياً كدهون للألم الرثي، ويسود اعتقاد ماثور في أوروبا بأن لها خصائص مقوية للياه. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

القرايا المخزنية

Cornus officinalis (Cornaceae)
Shan Zhu Yu

الوصف شجرة مُعَلِّة تلو 4 أمتار، لها أوراق إهليجية لامعة وعُنبات بيضوية حمراء زاهية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان وكوريا، وتزرع في وسط الصين وشرقيها. تُجنى الثمرة عندما تنضج في الخريف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات تحتوي القرايا المخزنية على غليكوزيد إريويدي (فيرباليين) وصابونينات وحموض ثنيك. ويُعرف الفيرباليين بتأثيره المعتدل على الجهاز العصبي اللاإرادي، وبخاصة ذلك المتحكم بالجهاز الهضمي.

التاريخ والتراث القرايا المخزنية من الأعشاب المذكورة في «تحفة المزارع الإلهية»، وهي أحد مكونات «حبة المكونات الثمانية» المستخدمة «الثقفة» يانغ، القطن وتقوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأنها عشبة «تقر وترطب»، تستخدم القرايا المخزنية لخفض النزيف الحيضي الشديد والإفرازات التنشيطية بشكل غير عادي، بما في ذلك التعرق الغزير والبول المفرط وثرمني (*spermaorrhoea*) (التصريف غير الإرادي للمني) والإنزال المبكر. والقرايا المخزنية قابضة أيضاً، وعلى غرار كل الأعشاب التي تكبت سوائل الجسم (حتى المفرطة منها)، فإنها تطيل الأعراض ليس إلا أو تقاومها إذا استخدمت دون عشبة مقوية أو مزيل للسموم.

وعندما تستخدم ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*)، (ص 123).

تعالج القرايا المخزنية كثيراً عن المشكلات، بما في ذلك التبول المتكرر والدوام والطنين (في الأذن).

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع عديدة من القرايا *Cornus* التي تستخدم طبيياً في كل أنحاء العالم. في أوروبا تستخدم ثمرة ولحاء القرايا الذكر (*C. mas*)

ولحاء القرايا الحمراء (*C. sanguinea*) كقابض ولتفريج الحميات. وكان الأميركيون المحليون

يستخدمون القرايا الكبيرة الزهر (*C. florida*) علاجاً للحمى. واستخدمت القرايا المكسيكية (*C. excelsa*)

في أميركا الوسطى كعقار ماثور وغابض.

الذهب (*Hydrastis canadensis*)، (ص 103) واستخدم كبديل لهذه العشبة.

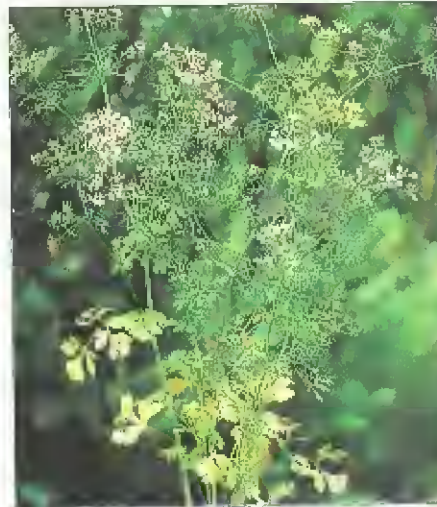
الأنواع ذات الصلة خيط الذهب الصيني (*C. chinensis*)، أنظر المبدل السابق) قريب وثيق الصلة ذو أفعال مماثلة. ويستخدم خيط الذهب الهندي (*C. recta*) كمقوّر من أجل مشكلات العين.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الكزبرة

Coriandrum sativum (Umbelliferae)
Coriander, Cilantro

الوصف نبتة حولية ذات عمر قوي تلو 50 سم. لها أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة قد تكون بيضاء أو قرنفلية وتنتج بذوراً دائرية صغيرة في أغصان بذور بيجية اللون.



الكزبرة استخدمت كمساعد هضمي وعلاج للحصية في القرن السادس في الصين.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبى أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في كل أنحاء العالم. تُجمع البذور عند نضجها في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم البذور والزيت العطري والأوراق.

المكونات تحتوي الكزبرة على نحو 1.5% من الزيت الطيار الذي يتكون أساساً من دلتا الليفالول والفا البيئين والثربينين. وتحتوي أيضاً على فلافونيات وكومارينات وفثاليدات وحموض فينوليكية.

التاريخ والتراث تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000 سنة. وفي مذكورة في بردية إبيرز Ebers (ترجع إلى 1500 ق.م) ويبدو أنها استخدمت كثيراً في مصر القديمة. وقد وصلت العشبة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان Han (202 ق.م - 9 م). ويصف بليتيوس (23-79 م)

استخدامها من أجل القروح المنتشرة... ومرضى الخصيتين والحرق والجفرة carbuncles وتقرّج الأذن وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة مرّة

المذاق تعطي في التراث العشبي الصيني كعقار «لإزالة الحرارة» و«تجفيف الرطوبة» فتتخرج الحمى واحمرار العينين وتقرّحهما والتهاب الحلق. والعشبة مفيدة على وجه الخصوص للإسهال والزحار، كما استخدمت لوقف القيء. ويعالج خيط الذهب الصيني الحالات الجلدية مثل البُذ والحبوب والخراجات والحروق.

وعلى غرار جذر خيط الذهب الثلاثي الورق (*C. trifolia*)، أنظر المبدل التالي)، يؤخذ خيط الذهب الصيني كسائل غرغرة للفم وقروح اللسان وتورّم اللثة وآلم الأسنان. وتستخدم كلا العشبتين غسولاً للوجه لعلاج التهاب الملتحمة الحاد conjunctivitis

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 30 مريضاً بالتدرّن (السّل) خيط الذهب الصيني وأظهروا جميعاً تحسناً ملحوظاً في أعراضهم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

خيط الذهب الثلاثي الورق

Coptis trifolia (Ranunculaceae)
Goldthread

الوصف نبتة معمرة تلو 15 سم. لها جذر ذهبي نحيل وأوراق ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أحادية بيضاء.

المنبت والزراعة عشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية من لا برادور إلى تينيسي، وهي تفضل المواقع الرطبة. يُقلى الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي خيط الذهب الثلاثي الورق على قلوانيات الإيزوكينيلين (بما في ذلك البربرين والكوبتيزين).

التاريخ والتراث كان خيط الذهب ثلاثي الأوراق يحظى بتقدير كبير ذات يوم، رغم أنه نادراً ما يستخدم في طب الأعشاب اليوم. ففي كتاب يروي أسفار جونان كارفر Carver في أميركا الشمالية، ونشر سنة 1779، يقول كارفر إن النبتة «كانت تحظى بتقدير عظيم من قبل الهنود والمستعمرين كمعالج للقروح في الفم. لكن مذاقها شديد المرارة». وقد استخدم الجيليون مغلي الجذر للمشكلات المرتبطة بالفم والشفيتين والعينين. واستخدم شعب المينوميوني Menominee النبتة سائل غرغرة لمشكلات الحلق عند الأطفال ولعلاج قروح الفم وأورامه أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خيط الذهب ثلاثي الورق مقوّر شديد يوصف في التراث الأميركي الشمالي لعسر الهضم وضعف المعدة بشكل رئيسي، رغم التفكير فيه أيضاً كمعالج للقروح الهضمية.

ويوضع كغسول للساق thrush. ويستخدم خيط الذهب ثلاثي الورق كغسول للفم أو سائل غرغرة أو دهوناً لقروح الفم والشفاه المتقرّحة والتهاب الحلق. ويمكن أن يساعد في شد الأغشية المخاطية. إن مكونات هذه العشبة (وأفعالها إلى حد ما) شبيهة بأفعال خاتم

الشَّمْرَة البحرية

Crithmum maritimum (Umbelliferae)
Samphire, Sea Fennel

الوصف عشبة بحرية تعلو 60 سم. لها أوراق خضراء زاهية عُصارية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء.

المنبت والزراعة تنمو الشَّمْرَة البحرية في المحيط الأطلسي والبحر المتوسط وسواحل البحر الأسود الأوروبية والتركية. وتوجد على الصخور والجروف القريبة من البحر وتجمع في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الشَّمْرَة البحرية على زيت طيار وبكتين وفيتامينات (لا سيما فيتامين C) ومعادن.

التاريخ والتراث كانت الشَّمْرَة البحرية تدخل في تقدير كبير في الماضي ثم فقدت خطوتها، لكنها أخذت تصبح مشهورة ثانية كخضرة، إما مخللة وإما غضة. وقد وصفها العشاب الإنكليزي جون جيرارد سنة 1597 بأنها «أزكى صلصة وأكثرها ملاءمة لجسم الإنسان من أجل هضم اللحم وتفتيت الحصى وإخراج الرمل».

وكانت الشَّمْرَة البحرية معروفة بأنها تقي من الاسقربوط scurvy، وكانت تظل وتؤخذ في الرحلات البحرية الطويلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّمْرَة البحرية مدرة جيدة للبول ويمكن أن تكون علاجاً للسمنة، رغم قلة استخدامها كعشبة طبية اليوم. وهي ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C، والمعادن، ويُعتقد أنها تفرّج انتفاخ البطن وتعمل كعلاج مضمي. وفي هذا تشبه سَمْنَتَا البرية الشَّمار *Foeniculum vulgare*، (ص 210).

الزَعْفَرَان المخزنيّ

Crocus sativus (Iridaceae)
Saffron

الوصف نبتة معمّرة تعلو 23 سم وتنمو من بصلية تشبه القرعة. لها أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية وثلاث سمات حمراء غامقة تشبه الخيوط.

المنبت والزراعة الزعفران موطنه الهند والبلقان وشرقي البحر المتوسط، ويُزرع في الهند وإسبانيا وفرنسا وإيطاليا والشرق الأوسط. يُجنى في أوائل الخريف ثم يُجفّف.

الأجزاء المستخدمة السمات وأقلام السمات.

المكونات يحتوي الزعفران على زيت طيار يتكوّن من التربينات وكحولات وأسترات التربين. وتحتوي العشبة أيضاً على فليكوزيدات مرة (بما في ذلك الكروكين) وكاروتينويدات وفيتاميني B1 و B2.

التاريخ والتراث في الماضي، كانت كثير من الفوائد النصححة تُنسب إلى الزعفران. وفي اليونان القديمة وروما، لم يكن يستخدم في الأدوية والطهي فحسب، بل في الأصبغة التجميلية أيضاً. بلغت شهرة الزعفران

كعشبة طبية أوجها في أوروبا في أواخر العصور الوسطى وتجد مثالاً على التحليل لهذه العشبة عند العشاب كريسٲوفر كاتون Catoن «للزعفران القدرة على إحياء النفس، ويثقل التأثير بعد ذلك إلى القلب فيسبب الضحك والمرح».

الأفعال والاستخدامات

الطبية فقد الزعفران حقلوته كعلاج رغم تاريخه الطويل كعشبة طبية. فمن السهل العثور على أعشاب أرخص ثمناً وأكثر توفّراً لها قدرته على الحدّ على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية



سمات الزعفران

والتزييف الرحيمي المزمن وللطيف الهضم والصفص، في طب الأعشاب الصيني، تستخدم سمات الزعفران أحياناً لعلاج الانسدادات المؤلمة في الصدر وتبنيه الحيض وتفرّج ألم البطن

تنبيه يمكن أن تحدث جرعات الزعفران الكبيرة على الإجهاض، وفي أثناء الحمل تؤخذ المقادير التي تستخدم في الطهي فحسب

القرع الرومي

Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)
Pumpkin

الوصف نبتة حولية ذات سوق ملتفة وأوراق مفصصة وأزهار صفراء وثمرات كبيرة برتقالية اللون.

المنبت والزراعة ربما يكون موطن القرع الرومي أميركا الشمالية، وهو موجود الآن في كل أنحاء العالم يُجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة اللب والبذور

المكونات تحتوي بذور القرع الرومي على 30% من زيت ثابت غير مشبع (يضم اللينوليتيك وحموض الأوليتيك الدهنية). وتحتوي البذور أيضاً على كوكوربيتاسينات وفيتامينات ومعادن، لا سيما الزنك.

التاريخ والتراث استخدم القرع الرومي كثيراً كدواء في أميركا الوسطى والشمالية. وقد وضع شعب المايا



القرع الرومي كان نبتة طبية شائعة في الأمريكتين، ولا تزال بذوره تستخدم لعلاج الديدان.

نسغ النبتة على الحروق. واستخدم شعب المينوميبي Menominee البذور كمدر للبول، وعمد المستوطنون الأوروبيون إلى طحن البذور ومزجها بالماء أو الطيب أو العسل لصنع دواء للديدان. وقد انتشرت هذه الصمارة في البيوت في أميركا لدرجة أن المهنة الطبية تبنّتها في آخر الأمر كعلاج تياسي

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ بذور القرع الرومي بشكل رئيسي كعميل مامون طارد للديدان، وهي مفيدة على وجه الخصوص ضد الديدان الشريطية عند الجوامل والأطفال الذين لا تناسبهم المستحضرات السامة والقوية المفعول. والبذور مدرة معتدلة للبول أيضاً وتستخدم في طب الأعشاب بأميركا الوسطى كعلاج للتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولي الأخرى. ويوصى بتناول ضروب القرع المدرة للبول والمقوية للمثانة والغثية بالزنك في المراحل الأولى من مشكلات البروستات. ويستخدم اللب كعقار من أجل تفريج التهاب المعوي، ويوضع كلبخة أو لزقة للحروق.

الكُمون

Cuminum cyminum (Umbelliferae)
Cumin

الوصف نبتة حولية صغيرة تعلو 30 سم. لها أوراق طويلة رفيعة مفصصة وعناقيد من الأزهار القرظية أو البيضاء وشار صغيرة مستطيلة مضغّة.

المنبت والزراعة الكُمون موطنه مصر ويُزرع على نطاق واسع في جنوبي أوروبا وآسيا، تجمع البذور عندما تنضج في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات تحتوي بذور الكُمون على 5-2% من زيت طيار يتكوّن من 25-35% من الألدهيدات والبنين والفا الثربنيول. وتحتوي البذور أيضاً على فلافونيدات (بما في ذلك الأبيغنين).

التاريخ والتراث كان الكُمون تابلاً شهيراً وعشبة طبية في مصر القديمة، وقد استخدم لأمراض الجهاز الهضمي والحالات الصدرية والسعال ومسكناً للألم وعلاجاً للأسنان المتعقّنة، وذكرت العشبة في العهد القديم واستُخدمت على نطاق واسع في العصور الوسطى. وقد انحسرت شهرتها منذ ذلك الوقت رغم أنها تحظى بتقدير في طب الأعشاب المصري المعاصر والكُمون من مكونات الطهي التي نجدها في كثير من الوصفات الصينية والهندية والشرق أوسطية، وبخاصة في الكاري والمخللات.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكُمون، على غرار قريبه الكراوية *Carum Carvi* (ص 182) واليانسون *Pimpinella anisum*، (ص 246)، يفرّج انتفاخ البطن وينبّ عملية الهضم بأكملها، وهو يخفّف غازات البطن وتمدّده ويرخّي المعى بأكمله. وفي طب الأعشاب الهندي، يستخدم الكُمون للأرق والزكام والحمى. ويوضع على أماكن لدغات العقارب بعد عجة

أي لتفريغ عسر الهضم والغثيان وانتفاخ البطن، ولتحسين الهضم بشكل عام. ويُستخدم الجذور في الصين لعلاج بعض أنواع الأورام. الأبحاث في تجارب أجريت في الصين، خفضت حُرْكم جاودار سرطان عنق الرحم وزاد مفعول المعالجة الإشعاعية والمعالجة الكيميائية القاتلة للسرطان. الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، غالباً ما يُستبدل حُرْكم جاودار بالكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88).

الكشوت الصغير، عشبة الجحيم *Cuscuta epithymum* (Convulvaceae) Dodder, Hellweed, Devil's guts

الوصف نبتة طفيلية عديمة الأوراق، لها سوق خيطية حمراء إلى صفراء اللون عادة وأزهار صغيرة عطرية قرنفلية باهتة.

المنبت والزراعة ينمو الكشوت الصغير في أوروبا وآسيا وجنوبي إفريقيا. وهو يفضل المناطق الساحلية والجبلية. ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي الكشوت الصغير على فلافونيدات (بما في ذلك الكفيرول والكويريسيتين) وحمض الهيدروكسي سيتاميك.

التاريخ والتراث الكشوت الصغير نبتة ريفية مكرومة على الدوام. وهو يعرف أيضاً باسم عشبة الجحيم وأمعاء الشيطان نظراً لميله إلى اجتياح النبتة التي يغذي عليها وخنقها. ويمكن أن يكون العائل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) أو الجوق الأوروبي (*Ulex europaeus*) أو محصولاً مثل الفاصولياء. غير أن الكشوت الصغير فوائد طبية ففي كتابه «المواد الطبية» يشير دسغوريديس (القرن الأول) إلى استخدامه في الأزمنة الكلاسيكية ممزوجاً مع العسل للتخلص من «المرّة السوداء» ورفع المزاج السوداوي، وفي سنة 1652، أوصى به العشاب نيكولاس كليببر Culpeper للتخلص من المرّة السوداء، وأضاف كليببر بأن الكشوت الصغير المنزوع عن الصعتر هو الأكثر فعالية شديراً إلى نقطة هامة بأن القوائد الطبية للطفيلي يحددها العائل بشكل جزئي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تماشياً مع استخدامه المأثور لطرد المرّة السوداء، لا يزال الكشوت الصغير يعتبر عشبة قيمة للمشكلات التي تؤثر على الكبد والمرارة، رغم أنه قليل الاستخدام. ويُعتقد أنه يدعم وظيفة الكبد، ويؤخذ لليرقان. وللکشوت الصغير تأثير ملين معتدل. ويؤخذ أيضاً للمشكلات البولية.

الأنواع ذات الصلة كشوت الكتان (*C. europaea*) والكشوت الكبير (*C. epithymum*) يمكن استخدامها بطريقة مماثلة لاستخدام الكشوت الصغير، ويستخدم الكشوت المتعكس (*C. reflexa*) في الطب الأيورفيدي لعلاج صعوبة التبول واليرقان وآلام العضلات والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكركم *Curcuma amada* (Zingiberaceae) Mango-Ginger

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلق 90 سم. لها أوراق طويلة مستدقة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة يوجد الكركم في معظم أنحاء شبه القارة الهندية، يُزرع لجذموه الذي يستعمل غذاء إلى جانب استعماله الطبي.

المكونات يحتوي الكركم على زيت طيار وحواد حريفة.

الجزء المستخدم الجذور.

التاريخ والتراث يُخلل الجذور، الذي له رائحة شبيهة برائحة المانغو الغض، كمادة غذائية. ويُستخدم في العطور وفي الأدوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكركم وثيق الصلة بالكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88)، يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وآلم المعدة والبخر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهية والفواق hiccups وعسر الهضم والغص والإمساك. ويُعطى أيضاً للسعال وحالات حشرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذور المهروس أو المفروم خارجياً على الجلد لعلاج القروح والكدمات والجروح والاورثاء.

الأنواع ذات الصلة كركم جاودار (*C. zedoaria*)، انظر المدخل التالي) والكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88) نباتان مماثلان.

كركم جاودار *Curcuma zedoaria* (Zingiberaceae) Zedoary

الوصف عشبة معمرة ذات أوراق إهليلجية كثيرة مستدقة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت.

المنبت والزراعة كركم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وأندونيسيا والصين ومدغشقر.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي كركم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركومون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادة للسرطان.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجذور في الهند كتابل وفي العطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية كركم جاودار مُنبه مضمي من عطري. يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)،

مع عصير البصل. وتأخذ البذور أيضاً لتحسين إدرار الطيب من الثدي، وهو دور يشترك فيه مع جذور الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).

السرو الشائع، الشربين *Cupressus sempervirens* (Cupressaceae) Cypress

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأنثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في هوض المتوسط ويُجنى في الربيع.

الأجزاء المستخدمة المخاريط والأغصان والزيت العطري.

المكونات يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيديول) وحموض التيك.

التاريخ والتراث استعمل الإغريق المخاريط

المهروسة والمنقوعة في

الزهر لعلاج الزحار

وبصق الدم بالسعال

والربو والسعال.



للشربين خصائص مماثلة لخصائص مشتركة فيرجينيا witch hazel

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري، يحدث تقيضاً للأوردة الدالية والبواسير ويُضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغلي من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق. وعندما يؤخذ السرو داخلياً، يعمل مضاداً للتشنج ومقرئاً عاماً. ويوصف للشاهوق ويصق الدم والسعال التشنجي. ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق والأوجاع الرئوية.

صمغ الغار

Cyanopsis tetragonoloba (Leguminosae)
Guar Gum

الوصف شجرة حولية منتصبية تعلو 60 سم، لها أوراق شعراء ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أرجوانية وقرون ذات بذور لحمية.

المنبت والزراعة صمغ الغار موطنه شبه القارة الهندية، ويؤدع بشكل مكثف في الهند وباكستان، تُجنى قرون البذور عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والبذور.

المكونات يحتوي صمغ الغار على نحو 86% من النشا الذائب في الماء والمكون من الغالاكتومانان بشكل رئيسي.

التاريخ والتراث صمغ الغار مادة لزجة تُصنع بضمح بذور الغار ومزجها مع الماء. وقد استخدمت كمرشع في صناعة التحددين وصناعة الورق ومستحضرات التجميل.

الأفعال والاستخدامات الطبية صمغ الغار ملين حتمي فعال يشبه مفعوله مفعول لسان الحمل الببضوي (*Plantago ovata*، ص 120) وهو يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات. ولأن ذلك يبدو وكأنه يجعل مستويات سكر الدم مستقرة. فقد يكون صمغ الغار مفيداً في الحالات السابقة للداء السكري والمراحل المبكرة من السكري المتأخر الظهور. كما أن صمغ الغار يخفّض مستويات الكوليسترول. وفي الطب الهندي، تعتبر بذور الغار عليّة ومقوية للهضم.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة. يمكن أن يسبب صمغ الغار انتفاخ البطن والتبؤد البطني والانسداد المعوي.

السفرجل

Cydonia oblonga (Rosaceae)
Quince

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها أوراق بيضوية رمادية إلى خضراء وأزهار قرنفلية أو بيضاء أو صفراء وثمرات زكية الرائحة تشبه الإجاص.

المنبت والزراعة السفرجل موطنه جنوبي غربي آسيا وأوسطها، وبخاصة في منطقة المتوسط. وهو ينمو في التربة الغنية الرطبة في سياجات الأشجار والأيكات. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمار والبذور.

المكونات تحتوي الثمرة على حموض التنيك والبيكتين وحموض الفاكهة، وتحتوي البذور على نحو 20% من النشا وجليكوزيدات سيانوجينية (بما في ذلك الأميغدالين) وزيت ثابت وحموض التنيك.

التاريخ والتراث لطالما حظي السفرجل بتقدير كثر ودواء في اليونان وشرقي المتوسط. وقد استخدم كقابض في زمن أبقراط (460-377 ق.م.)، وأورد دستورديس (40-90 م.) وصفة لزيت السفرجل، الذي

يوضع على الجروح المستحكة والمخموجة والفروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يُطهى السفرجل لصنع مربى.

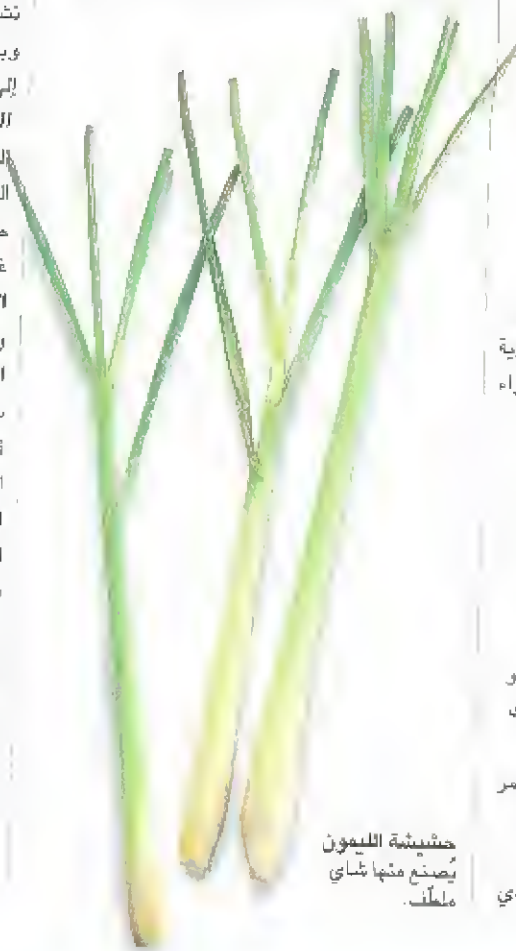
الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأن ثمرة السفرجل غير الناضجة قابضة قوية، فإنها مفيدة كعلاج للإسهال، مأمون للأطفال على وجه الخصوص. ويمكن أيضاً تناول الثمرة أو عصيرها كخسول للحم أو سائل غرغرة لعلاج قروح الفم وحشكلات اللثة والتهاب الحلق. وعندما تطفى الثمرة تفقد كثيراً من خاصيتها القابضة، ويوصى بشراب السفرجل لأنه مهضم سائخ وقابض معتدل، وتحتوي البذور على مقادير هامة من اللثا وتفيد في علاج التهابات القصبات وكملين حجمي. **تنبيه** لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الليمون، كُتَّانية الشقوق
Cymbopogon citratus (Gramineae)
Lemon Grass

الوصف عشب زكي الرائحة يعلو في الأجمات الكبيرة نحو 1.5 متر. له أوراق نصلية رفيعة وسويقات متفرعة للأزهار.

المنبت والزراعة حشيشة الليمون موطنها جنوبي الهند وسري لانكا، وتُزرع الآن في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري. **المكونات** تحتوي حشيشة الليمون على زيت طيار



حشيشة الليمون
يُصنع منها شاي
ملطف.

مكثّبة الرئيسيين السيترال (نحو 70%)

والسيترونيلا، وكلاهما مركّبان ملحوظان.

التاريخ والتراث تُزرع حشيشة الليمون لزيتها الذي يستخدم منها للأطعمة ومعطراً وعلى الصعيد الطبي

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ حشيشة الليمون بشكل رئيسي كشاي لعلاج المشكلات الهضمية، فهي ترخي عضلات المعدة والمعى وتقرّج آلام المعص cramping وانتفاخ البطن، وهي ملائمة للأطفال على وجه الخصوص. وفي منطقة الكاريبي، تعتبر حشيشة الليمون عشبة خافضة للحرارة بشكل رئيسي (وبخاصة عند وجود نزلة ملحوظة)، وتوضع خارجياً كلبخة أو كزيت عطري مجفّف لتخفيف الألم والتهاب المفصل. وفي الهند، تُبسّط عجينة من الأوراق على رُقع السُعفة ringworm.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارتينية (C. martinii) والليمونية (C. nardus) زيوتاً عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الحرشوف، الخرشوف، الأرضي شوكي
Cynara scolymus syn.
C. cardunculus (Compositae)
Artichoke

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صوفية في أدناها، ورؤوسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً.

المنبت والزراعة الحرشوف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزرع في المظلال الرطبي loam الغني في المناخات المعتدلة الدافئة. تجدد النباتات المزروعة على صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤوسات الأزهار غير المتفتحة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤوسات الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على سياناروبيكتين لاكتون السيكويترين (وهو من قوي) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشوف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان. وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحرشوف نبتة طبية قيمة. وعلى غرار شوك مريم (Carduus marianus، ص 71)، يفيد الكبد ويقي من السموم والعدوى. وكل أجزاء النبتة مرة وتنبه الإفراغات الهضمية، وبخاصة الصفراء. رغم أن الأوراق فعالة بصور خاصة. وهذا ما يجعل الحرشوف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتبؤد

المنبت والزراعة يوجد المازريون في أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا في الجبال الرطبة والأحراج. ويزرع كنبهة حدائق، وتُجمع الجذور والحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر واللحاء، **المكونات** يحتوي المازريون على ثنائيات التربين (بما في ذلك الدافنيوتوكسين والمازيرين) والثلاثا وحموض التثنيك. الدافنيوتوكسين والمازيرين عالي السمية، لكن لهما خصائص مضادة للوكيميا ويستخدمان في عدد من البلدان لعلاج السرطان.

التاريخ والتراث استخدم المازريون كثيراً في السابق في شمالي أوروبا داخلياً كمطهر وخارجياً كمرهم للقروح السرطانية وقروح الجلد. وقد أورد العالم الطبيعي السويدي كارلوس لينايوس Linnaeus (1707-1778) أن اللحاء كان يوضع على لدغات

الزواحف السامة وعضات الكلاب المكشوفة. وأفيد عن وفاة أشخاص من أكل طيور أكلت العنبات السامة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر المازريون اليوم شديد السمية لا يجدر ابتلاعه. يستخدم أحياناً كمضاد خارجي للتشنج، وهو فعال على المفاصل الرثيئة حيث يزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. ويعتبر فعالاً للمفاصل الرثيئة التي تسبب التهاب والبثور أحياناً.

تنبيهات يجب ألا يؤخذ المازريون داخلياً تحت أي من الظروف. ولا يستخدم إلا خارجياً فقط بإشراف اختصاصي لكن ليس على الجروح المفتوحة.



المازريون يوصف كعلاج للمفاصل الرثيئة.

الناردين الأميركي

Cypripedium pubescens (Orchidaceae)
Lady's Slipper, American Valerian

الوصف سحلبية معمرة ذات سوق متعددة ثقلتها أوراقاً رمحية عريضة، لها أزهار مركبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أمريكا الشمالية. وموطنها الطبيعي الأحراج والمراعي، لكنها نادرة ما توجد في البرية لغرط الحصاد. وتُزرع على نطاق محدود.

الجزء المستخدم جذر التطعيم.

المكونات لم يخضع الناردين الأميركي لأبحاث كثيرة، لكن من المعروف أنه يحتوي على زيت طيار وراتينجات وجليكوزيدات وحموض التثنيك.

التاريخ والتراث حظي الناردين الأميركي بتقدير كبير من قبل الأميركيين المحليين الذي استخدموه كمركن ومضاد للتشنج. وقد شاع أخذه لتلطيف آلام الحيض والولادة وضد الآرق وحالات عصبية.

استخدمت قبيلة الشيروكي أحد ضروبه لعلاج الديدان عند الأطفال. وفي التراث الطبي الفيزيولوجي الأنكلو أميركي حظي الناردين الأميركي بكثير من الاستخدامات، فقد اعتبر سوينبيرن كلايMER Clymer (في «عوامل الشفاء الطبيعية»، 1905) أن للنسبة «قيمة خاصة في الاضطرابات الوظيفية للمنعكسات، أو الرقص، والهستيريا والصداغ العصبي والأرق والحمى المنخفضة والقلق العصبي والمُراق hypochondria والاكتئاب العصبي المصاحب لاضطرابات المعدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية

يستخدم الناردين الأميركي اليوم على نطاق ضيق نظراً لندرته وارتفاع تكلفته.

وهو عشبة مركبة ومرخية تعالج القلق والكرب المتصل باضطرابات مثل الخفقان والصداع والتوتر العضلي ونوبات الأعر والحالات العصبية عامة، والناردين الأميركي مهدىء فعال على غرار الناردين المخزني

(*Valeriana officinalis*، ص 146) فهو يخفّض التوتر العاطفي وغالباً ما يهدىء العقل بشكل كاف ويتيح النوم. ويظهر أن تأثيره المصحح أكثر إيجابية من تأثير الناردين المخزني.

تنبيه يجدر عدم استخدام الناردين الأميركي طبيّاً نظراً لندرته.

الدّفنة السامة، المازريون

Daphne mezereum (Thymelaeaceae)
Mezereon

الوصف جنبة مثنية مغطاة تعلو 1.2 متر. لها أوراق بيضوية إلى رمحية وعناقيد من الأزهار الحمراء أو القزنفلية وعنبات صغيرة حمراء.

اليطني، فضلاً عن أنه يخفّض مستويات الكوليسترول في الدم. وشمة وصفة منزلية من منطقة البحر المتوسط تستخدم عصير أوراق الحرشف ممزوجاً مع الماء كمقوّر للكبد. ويؤخذ الحرشف أيضاً أثناء المراحل الأولى من السكري المتأخر الظهور، وهو غذاء جيد لمرضى السكري، إذ إنه يخفّض مستويات السكر في الدم بشكل كبير. وهو أيضاً مدرّ هفيل للبول، ويُستخدم في فرنسا لعلاج الحالات الرثيئة

حبّ العزير، حبّ الرّكّم

Cyperus esculentus (cyperaceae)
Chufa, Tiger Nut

الوصف نبتة منتصبه شبيهة بالعشب تعلو 50 سم. لها عناقيل أسطوانية بيضاء وأوراق رمحية وستابل من الأزهار الصغيرة البنية إلى خضراء.

المنبت والزراعة حبّ العزير موطنه منطقة البحر المتوسط، وقد أدخلها العرب إلى إسبانيا وشمال إفريقيا. وتنمو الآن في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الهند. تُقلى العناقيل في الشتاء والصيف.

الأجزاء المستخدمة العناقيل.

المكونات يحتوي حبّ العزير على 20-30% من زيت طيار يعرف باسم زيت حبّ العزير

التاريخ والتراث وُجد حبّ العزير في حفريات البحث عن المستوطنات الأولى في وادي النيل، وقد بقي منذ الأزمنة القديمة غذاء شهيراً في المنطقة. وذكر الطبيب الإغريقي ديسقوريدس الذي كتب في القرن الميلادي الأول قدرته على إراحة المعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر حبّ العزير مفوياً هضمياً ذا تأثير مسخّن ومجفّف على الجهاز الهضمي وملطف لانتفاخ البطن. كما أنه يحضّر على إنتاج البول وعلى الحيض. يؤخذ العصير لشفاء فروع اللحم والثآليل، ويُصنّف الطب الأيورفيدي الحبوب بأنها مهضمة ومقوية فعالة ضد انتفاخ البطن ومقوية للياه. وفي هذا التراث تؤخذ لانتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص والإسهال والزحار والضعف والعطش المفرط.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع كثيرة أخرى من السعد *Cyperus* كغذاء ودواء. مثال ذلك، يُستخدم السعد الشرقي (*C. rotundus*) في طب الأعشاب الصيني كمقوّر للكبد وضد عسر الهضم والحضّ على الحيض، ويعتقد أن السعد ذا الأراذ (*C. stolonifera*)، الذي يستوطن المناطق المدارية من آسيا وأستراليا، يهدىء ألم المعدة ويحبّ القلب. ولعل البردي (*C. papyrus*) أشهر الأنواع قاطبة. فقد وفرت هذه النبتة الألياف لأول ورق للكتابة اخترعه المصريون القدماء. وكان البردي يعضغ أيضاً مثل قصب السكر ويستخدم طبيّاً في فنادات العين ولتضميد الجراح ولفتح الأناسير (فتحات غير سوّية من عضو داخلي إلى سطح الجسم) وتجفيفها.

الداتورة الشائكة. النفير

Datura stramonium (Solanaceae)
Thornapple

الوصف نبتة حولية تعلو متراً، لها أوراق بيضوية مختنصة وأزهار بيضاء أو بنفسجية طويلة تشبه النفير وحافظ ثمار شائكة شبيهة بحافظ القسطنطيني (*Aesculus hippocastanum*، ص 159).

المنبت والزراعة تنمو الداتورة الشائكة في الأمريكتين وأوروبا وآسيا وشمال إفريقيا. تزرع للاستخدام الطبي في المغرب وفرنسا وألمانيا، لجني الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف والبذور في أوائل الخريف عندما تنفجر المحاقط.

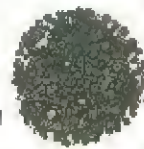
الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والرؤوس المزهرة.

المكونات تحتوي الداتورة الشائكة على 0.2-0.45% من قلوانيات التروبان (وبخاصة الهالوسيكامين والهالوسين) وقلانويات وويذانيات وكومارينات وحموض ثيلاء. وتشبه قلوانيات التروبان تلك الموجودة في ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66)، وتعمل على خفض الإفرازات وإرخاء العضلات الملساء.

التاريخ والتراث للداتورة الشائكة تاريخ طويل من الاستخدام الطبي. تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كافية. وربما استخدمها كاهن دلفي في اليونان القديمة وشعب الإنكا في أمريكا الجنوبية كمساعد لصنع النبوءات. وقد استخدمت الداتورة الشائكة في المأثور لعلاج الجنون، رغم أنها مسببة للهلس.

البذور

بذور الداتورة الشائكة
وأوراقها تدهى الربو لكنها تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كبيرة.



الأنواع ذات الصلة جوز مائل (*D. metel*) والداتورة غير السامة (*D. innoxia*) موطنهما الهند. وتستخدمان في علاج الربو والسعال والحمى والحالات الجلدية. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الداتورة الشائكة لقيود قانونية في بعض البلاد نظراً لأنها سامة بجرعات غير صغيرة.

الجزر

Daucus carota (Umbelliferae)
Carrot

الوصف نبتة حولية (الضروب المزروعة) أو ثنائية الحول (البرية). لها ساق منتصب تعلو متراً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور منبسطة خضراء. لنوعياتها المزروعة جذور وتدية لحمة.

المنبت والزراعة الجزر البري موطنه أوروبا رغم أن النوعيات المزروعة تستنت في كل أنحاء العالم. يقطع الجذر في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي بذور الجزر البري على قلافونيات وزيت طيار يضم الأسارون والكاروتول واللينين والليمونين. ويحتوي جذر الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينات ومعادن وأسبارجين، وتحتوي أوراق الجزر على مقادير هامة من اليوفيرينات التي تثبه الغدة النخامية وتؤدي إلى رفع مستويات الهرمونات الجنسية التي تنطق.

التاريخ والتراث يكتنف الغموض أصول جزر الجذائق المألوف، فقد زرع كطعام مغذٍ ومظهر منذ أزمنة الإغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب

دسقوريدس ببذوره لخصيه الحيض وتقريع الاحتباس البولي وإيقاظ القوة التناسلية، ولم يصل الضرب المزروع إلى بريطانيا إلا في القرن السادس عشر عندما استخدمت التسوية أوراقه الجميلة الدقيقة التقسيم لتزيين شعورهن.

الأفعال والاستخدامات

الطبية هذه الخضرة الشائعة هي أيضاً دواء مطهر رائع. يدعم الكبد وينبه تدفق البول وإزالة الفضلات من الكلى. عصير الجزر المستنبت عضوياً شراباً لذيذاً ومضاداً قوياً للسموم. والجزر غني بالكاروتين الذي يحوّل الكبد إلى فيتامين A. وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بعمامة. الجذر النيء، مبشوراً أو مهروساً، علاج عامون للديدان الضيقة. وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة وتكون حصى الكلى ولتقليص الحصى المتكونة أصلاً. والبذور مدرّة للبول أيضاً، وفي تنبّه الحيض وتستخدم في الطب الشعبي

كعلاج للسكر المعلق. وتفرّج الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقرّاً. **تنبيه** لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون مجهزة.

المفصليّة. الإرقيس

Desmodium gangeticum (Leguminosae)
Salpan

الوصف معمرة جنبية تعلو 1.2 متر. لها ساق خشبية وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء أو ليلية وقرون بذور معقودة.

المنبت والزراعة المفصليّة موطنها الهند وجنوبي آسيا وإفريقيا، وتوجد كنبتات تحتية في الغابات المدارية.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي المفصليّة على زيت طيار وقلوانيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر المفصليّة مر ومقو، يستخدم في الطب الأيورفيدي لتسكين ضعف الشهية والهضم ولعلاج الزحار والبواسير. وتعطي النبتة أيضاً للحالات الحمّية والنزلية مثل التهاب القصبات والربو.

الأنواع ذات الصلة الإرقيس الصاعد. (*D. adscendens*)

الذي ينمو في إفريقيا وأمريكا الجنوبية وغيرهما من المناطق المدارية، يستخدم في غربي إفريقيا وأوروبا لعلاج الربو ومشكلات الكبد، مثل التهاب الكبد. وتشير الأبحاث الأولية في غانا إلى أنه تأثيراً مهماً وأحياناً للكبد.

القرنفل البهيّ

Dianthus superbus (Caryophyllaceae)
Qu Mai, Fringed Pink

الوصف عشبة معمرة منتصبّة تعلو 50 سم أو أكثر، لها أوراق رقيقة رمحية وأزهار كبيرة مرهفة عطرية قرنفلية أو ليلية.

المنبت والزراعة ينمو القرنفل البهيّ في الصين واليابان وأوروبا ويوجد في الأجمات على المنحدرات الجبلية وفي الشقوق. يُزرع في مقاطعات الصين الشرقية ويجمع في الصيف والخريف عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوانية.

المكونات يحثري القرنفل البهيّ على زيت طيار، يد في ذلك اليوجينول وبنزوات البنزيل وسليكات العيشيل.

التاريخ والتراث ذكر القرنفل البهيّ لأول مرة في كتاب الأعشاب الصيني المشهور، تحفة المزارع الإلهية، الذي كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الصيني المأثور (انظر ص 38-41). يزعم القرنفل البهيّ الصرّ المذاق، الحرارة الرطبة، ويستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الحارة المؤلمة للكلى

الأفعال والاستخدامات الطبية الداتورة الشائكة

علاج شائع للربو والشاموق وتشنج العضلات وأعراض مرض باركنسون إذا أخذت بجرعات منخفضة. وهي ترخي عضلات السبل المعدة المعوية والقصية والبولية. وتخفّض الإفرازات الهضمية والمخاطية. وعلى غرار ست الحسن. يمكن وضع الداتورة الشائكة خارجياً لتفريغ الآلام الرثيئة والألم العصبي.

القمعية الأرجوانية، الديجيتال الأرجواني *Digitalis purpurea* (Scrophulariaceae) Common Foxglove, Purple Foxglove

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر، لها ساق وحيدة منتصبة وأوراق عريضة رمحية وأزهار جرسية قرنفلية إلى أرجوانية أو بيضاء في سنايل طويلة. **المنبت والزراعة** هذه العشبة موطنها غربي أوروبا. كما أنها تُزرع أيضاً، لكن النبتة البرية تعتبر أفضل، تقطف الأوراق في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق.

المكونات تحتوي القمعية الأرجوانية على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الديجوكسين والديجيتوكسين واللاتاتوكسين)، وأنتراكينونات وفلافونيدات وصابونينات. الديجيتوكسين يقوي نبض القلب بسرعة، لكنه يُطرح ببطء شديد، لذا يفضل الديجوكسين لعلاج على المدى الطويل.

التاريخ والتراث تشتهر القمعية الأرجوانية في التاريخ الطبي بأنها من اكتشف ويليام ويدرنغ Withering، وهو طبيب بريطاني إنكليزي من القرن الثامن عشر، دفعه فضوله بشأن صيغة وصفة لعشبات محلي إلى استكشاف إمكان استخدام النبتة طبياً. وقد قاد عمله إلى إنتاج دواء منقذ للأرواح.

الأفعال والاستخدامات الطبية للقمعية الأرجوانية تأثير مقلد عميق على القلب المريض. يزداد مرض القلب سوءاً عندما تنخفض قدرة القلب على الحفاظ على دوران سرّي. تمكن غليكوزيدات القمعية الأرجوانية القلب من الخفقات بقوة أكبر، دون أن يتطلب مزيداً من الأكسجين.

وفي الوقت نفسه تنبّه إنتاج البول ما يخفّض حجم الدم ومن ثم تقلل حمل القلب. **الأنواع ذات الصلة الديجيتال الصوفي** (*D. lanata*) هو اليوم عنصر رئيسي للغليكوزيدات. **تنبيهات** يمكن أن تسبب الموت بجرعات مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية.

القمعية الأرجوانية تمكن القلب من الخفقات بشكل أكثر انتظاماً، وهي علاج قيم لمرض القلب.

الطب الشعبي الأوروبي، اعتُبر الدُرْدَار الأبيض ترياقاً للسموم والطاعون الدبلي ولدغات كل أنواع الحيوانات السامة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم العشابون الدريدار الأبيض اليوم، وهو ذو مفعول شبيه بمفعول السذاب المخزني (*Ruta graveolens*). في 262) في أنه يتنبه بقوة عضلات الرحم فيحث على الحيض ويستب الإجهاض أحياناً. لكن له تأثيراً مضاداً للتشنج على السبيل المعدي المعوي. والدُرْدَار الأبيض يرخي المعى ويعمل كمقوٍ لطيف للمعدة. وتستخدم النبتة أيضاً كعلاج للحالات العصبية. **تنبيهات** هذه العشبة سامة. لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الديجيتال الأصفر، القمعية الصفراء *Digitalis lutea* (Scrophulariaceae) Yellow Foxglove

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو متراً، لها أوراق رفيعة رمحية وسنايل طويلة من الأزهار الجرسية الصفراء.

المنبت والزراعة القمعية الصفراء موطنها غربي أوروبا ووسطها. وتنمو هذه العشبة في المناطق الحرجية وسياجات الأشجار والمناطق الجبلية. وتُزرع للاستخدام الضيّ في روسيا. تُجنى الأوراق في الصيف التالي من النمو.

الأجزاء المستخدمة الأوراق. **المكونات** تحتوي القمعية الصفراء، على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الكاردينوليدات وألفا أستيل الديجيتوكسين وأستيل الديجيتوكسين واللاتاتوكسين) وتعمل كلها على تقوية ضربات القلب الضعيف. **التاريخ والتراث** خلافاً للقمعية الأرجوانية (*D. purpurea*)، انظر المداخل التالي الوثيقة الصلة بها، لا يبدو أن القمعية الصفراء لعبت دوراً هاماً في طب الأعشاب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً تُستخدم القمعية الصفراء في طب الأعشاب، لكنها في الواقع بديل أقل سمية للقمعية الأرجوانية. والديجيتال الصوفي (*D. lanata*) لها أفعال طبية مماثلة، لكن الجسم يستقلب فلوأنياتها ويخرجها منه بصورة أسرع. وعلى غرار القمعيّات الأخرى، تدعم هذه النبتة القلب الضعيف أو المصاب بالإخفاق وتزيد قوة الانقباض فتبطل سرعة القلب وتجعلها مستقرّة، وتخفّض ضغط الدم بتنبية تدفق البول بقوة، ما ينقص حجم الدم الإجمالي.

الأنواع ذات الصلة القمعية الأرجوانية (انظر المداخل التالي).

تنبيهات الجرعات المفرطة من القمعية الصفراء قد تكون مميتة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

والنباتات البولية، مثل حصي الكلى وعاوي السبيل البولي ووجود الدم في البول. وقلماً يؤخذ القرنفل البهي بعثره، وهو يؤخذ مع القويصة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza* ص 129) للحث على الحيض. وتستخدم العشبة أيضاً للإمساك وبعض حالات الإكزيمة. **الأبحاث** توحي الأبحاث المجرة في الصين بأن الرؤيسات المزهرة للقرنفل البهي هي القسم الأكثر إدراكاً للبول من النبتة.

الأنواع ذات الصلة للقرنفل انشائع (*D. caryophylla*)، ذي الأصل المتوسطي، مكونات مماثلة، ويوصف تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي لأضطرابات الإكليلية والعصبية.

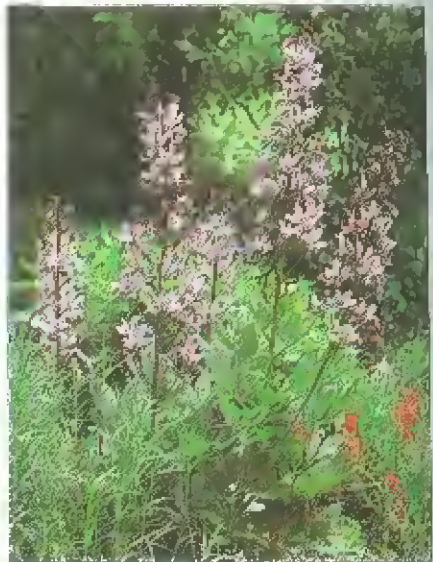
الدُرْدَار الأبيض، الدَقْمُون الأبيض

Dictamnus albus (Rutaceae)
Dittany, Burning Bush

الوصف نبتة معمرة جنبية شعراء ذات عطر قوي تعلو 80 سم لها أوراق مركبة وسنايل من الأزهار الخماسية البنات البيضاء أو القرنفلية المخملية بالأرجواني.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في جنوبي أوروبا ووسطها وشمال آسيا، وهي تفضل المناطق الحرجية النافثة. تجمع الرؤيسات المزهرة في أواخر الصيف ويقطع الجذر عامة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والرؤيسات المزهرة. **المكونات** يحتوي زيت الدُرْدَار الأبيض الطيار القوي على الإستراجول والأنيثول وفلواني سام والديكتامين.



تُزهر الدُرْدَار الأبيض كانت تستخدم فيما مضى لإعداد مستحضر يستنشق بالأنف كعلاج لركام الرأس.

التاريخ والتراث يفرز الدريدار الأبيض كميات كبيرة من الزيت الطيار بحيث أنه إذا حمل عود ثقل على مقربة منه في ظروف حارة وجافة تحترق النبتة بأكملها. وقد استخدمت النبتة لتكنية الأشرية المسكرة، كما أنها تخمر كالشاي في أنحاء من سيبيريا وفي

الإنيام الصيني

Dioscorea opposita syn. *D. batatas*

(Dioscoreaceae)

Shan Yao, Chinese Yam

الوصف عشبة معمرة متسلقة تعلق 5 أمتار، لها جذر غليظ لحيم وساق تحيلة مضلعة وأوراق مثلثة ورقبسات زهرية أحادية.

المنبت والزراعة ينمو الإنيام الصيني في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، وهو يفضل المنحدرات المشمسة سواء وجد في البرية أم كان مزروعاً. يقطع الجذر في الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.



الإنيام الصيني نبتة عذبة توجد في المنحدرات المشمسة في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا.

المكونات يحتوي على صابونينات ستيروئيدية.

التاريخ والتراث يستخدم الإنيام الصيني طبياً منذ 2000 سنة على الأقل. وهي من مكونات «حبة الثمانية مكونات» التي توصف تقليدياً في الطب الصيني لعلاج قصور الدرقية والتهاب الكلى والداء السكري. ويؤكل الجذر أيضاً كخضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنيام الصيني مقو لطيف يوصف للتعب وفقد الوزن وضعف الشهية. يقوي الجذر الهضم الضعيف ويحسن الشهية وقد يساعد في جعل البراز السائل أكثر تماسكاً. يساعد في منع التعرق المفرط والتبول المتكرر والعطش المزمن، ويعطي أيضاً للسعال المزمن والأزيز. ويؤخذ الإنيام الصيني أيضاً لعلاج التصريف المهبلي وثرثري (القذبة اللاإرادي للمني) spermatorrhoea. ويشير استخدامه المأثور إلى تأثيره الهرموني، على غرار أنواع الإنيام الأخرى.

الأنواع ذات الصلة تزرع عدة أنواع أخرى من الإنيام كغذاء ودواء عشبي. ومصدر الهرمونات الطبيعية. الإنيام البري (*D. villosa*, ص 89) المكسيكي أكثرها شهرة. ويعطي الديوسجينين، وهو طليعة الهرمونات الأنثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل.

مشط الراعي، شوك الدراج

Dipsacus fullonum (Dipsacaceae)

Teasel

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مضلعة شائكة تعلق مترين، لها أوراق رمحية وأزهار ليلكية تنفتح من رؤوس معقوفة.

المنبت والزراعة يشيع مشط الراعي في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في الأراضي البور وجوانب الطرقات وضفاف الأنهر. يُزرع على نطاق ضيق لحسب. ويُقطع الجذر في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث لعل شهرة رؤوس مشط الراعي تركزت على كونها من أدوات مشط الصوف، كما أنها لا تزال تستخدم لمشط بعض القماش، وبخاصة الجوخ الأخضر المستخدم في طاولات البليارد. وكان الجذر يستخدم طبياً لعلاج حالات مثل التآليل والتواسير (فتحات صمغ غير سوية عبر الجلد) والقروح السرطانية. وكان العشابون الأوائل يسمون الماء المتجمّع في الورقة «مغسل فينوس» ويعتقدون أنه مفيد جداً للعينين.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم جذر مشط الراعي طبياً اليوم، وثمة خلاف حول تطبيقاته العلاجية. يعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومحتة على التعرق وطفلة للمعدة، ما ينظف الجهاز الهضمي ويحسن الهضم. ونظراً لخاصيته القابضة الطاهرة، يعتبر مشط الراعي مفيداً للإسهال. ويعتقد أيضاً أنه يزيد الشهية ويقوي المعدة ويؤثر على الكبد، فيساعد في حالات اليرقان ومشكلات المرارة. وليس هناك صورة واضحة عن مفعول مشط الراعي، لكن قرينه من فصيلة الشوك يعني أنه يجدر إخضاعه للفحص الدقيق.

الدورم، الأشتق

Dorema ammoniacum (Umbelliferae)

Ammoniacum

الوصف عشبة معمرة كبيرة جدا تعلق 3 أمتار، لها ساق متينة وأوراق مركبة وخيمات من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الدورم موطنه وسط آسيا وإيران وشمال روسيا. عندما تُحرق الساق تنضج صمغاً لبنياً يكبس في كتل ثم يُطحن.

الجزء المستخدم الراتنج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي الدورم على راتنج (60-70%)

وصمغ وزيت طيار (يضم الفيرولين وأسميات

الليثايل) وحمض الساليسيليك والحر وكومارينات

التاريخ والتراث حظيت القيمة الطبية للدورم

بالتقدير منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكره أبقراط

(460-377 ق.م). ويشق اسم العشبة الشائع

بالإنكليزية من معبد جوبيتر آمون في ليبيا، بمنطقة كان يشيع جمعه فيها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الدورم في طب الأعشاب الغربي والهندي على السواء ولا يزال مدرجاً في دستور الأدوية البريطانية كمضاد للتشنج ومقشع ينه لفظ المخاط الكثيف بالسعال، وهو بشكل خاص علاج لالتهاب القصبات المزمن والربو والسعال الدائم. كما أنه يستخدم بين الحين والآخر للحث على التعرق أو الحيض.

أنواع أخرى الدورم شبيه من الناحية الطبية بالأنجذان (*Ferula assa-foetida*, ص 208) والفتة المصهجنة (*Ferula gummosa*, ص 209).

عشبة الترياق

Dorstenia contrayerva (Urticaceae)

Contrayerva

الوصف عشبة معمرة عديمة الساق تعلق 30 سم. لها أوراق راحية وأزهار مخضرة طويلة السويك.

المنبت والزراعة عشبة الترياق موطنها أميركا الوسطى والجنوبية وجزر البحر الكاريبي، وهي تجمع من البرية بشكل عام.

الجزء المستخدم الجذور.

التاريخ والتراث يدل اسم العشبة على استخدامها المأثور في علاج التسمم والذغابات السامة. وقد استخدمت العشبة في طب شعبي المايا والأزتيك لأغراض متعددة، بما في ذلك كلبخة لاستخراج الفخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر جذور عشبة الترياق عطرياً ومنبهاً وحاضاً على التعرق، يستخدم أحياناً في المراحل المبكرة من الحميات الخطيرة مثل التيفوئيد، وتُعطى أيضاً للمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. وليس هناك دليل علمي يثبت شهرتها كدريناق أو مضاد للسموم.

النديان، ورد الشمس، النيدمان

Drosera rotundifolia (Droseraceae)

Sundew

الوصف نبتة معمرة آكلة للحشرات تعلق 15 سم. لها أزهار صغيرة بيضاء. أوراقها المفصليّة الشبيهة بالمعلقة وذات الحواف الشائكة تُفرز سائلاً لزجاً (الندى) يجذب الحشرات. تُهضم هذه الأخيرة عندما تُغلق الورقة.

المنبت والزراعة ينمو النديان في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، ويوجد في الأراضي المستنقعية على ارتفاعات تصل إلى 1800 متر. كان يقطف في الماضي عندما يُزهر في الصيف، ولأنه نادر اليوم.

يحب ألا يُجمع من البرية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

«سويقاتها مرقطة مثل الأفعى»، وهي أهم علاج مضاد للسم ولدغات العقارب، وقبل ذلك بأربع سنين، استرج نيكولاس كليبير مفعولها ضد «لدغات الأفاعي» لكنه أدرج استخدامات أخرى: «البذور المشروبة مع النبيذ تدرّ الطيب في أثناء النساء، ويؤخذ الشراب نفسه لتخفيف آلام البطن والظفر والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبية تتألف عشبة الأفعى الحميم المخزني (*Borago officinalis*)، ص 177) في أن لكلا العشبتين تأثير محث على التعرق ومدر للبول إذا أخذتا داخلياً. وتؤخذ حشيشة الأفعى أيضاً لعلاج حالات الصدر، إذ إن لها مفعولاً يملّف السعال الجاف ويحفّز على التفتّح. وتبين أيضاً أن محتوى اللثا المرتفع في حشيشة الأفعى يفيد في علاج الحالات الجلدية. وعندما تعدّ في لبخة أو لزقة. تكون بلسماً فعالاً للحبوب والجحمرات carbuncles. لم تعد هذه اللبخة تستخدم مؤخراً، ويرجع ذلك من ناحية إلى انعدام الاهتمام في قدراتها الطبية وإلى قلوانيات البيرووليزيين الموجودة فيها من ناحية ثانية، حيث أن هذه المادة سامة بمفردها.

ويمكن استخدام حشيشة الأفعى خارجياً بامتنان. تنبيه لا تؤخذ حشيشة الأفعى داخلياً.



حشيشة الأفعى تصنع منها لبخة ملطّقة لعلاج الحبوب والجحمرات.

فقد فعاليتها الدوائية.

الجزء المستخدم الجذور

المكونات يحتوي السرخس الذكر على راتينج زيتي (6%) مع مشتقات الكلوروفلوروسينول أو «الفيليسين» المسؤول عن مفعوله المزلي للديدان، كما يحتوي السرخس الذكر على ثلاثيات التربين والالكانيات وزيت طيار وراتينج.

التاريخ والتراث يوصي أندرياس دي لاغونا Andreas de Laguna في ترجمته لكتابات دسغوريدس في القرن السادس عشر بأخذ السرخس الذكر مع الماء المحلى بالعسل للقضاء على الديدان الشريطية. وإلى جانب الاستخدام الطبي للسرخس الذكر، تعتبر التينة في التراث الشعبي الأوروبي أحد العلاجات المضمونة ضد السحر، وهو اعتقاد دام في الريف الألماني حتى وقت متأخر من القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرخس الذكر من أكثر «أعشاب الديدان» فعالية، ويعتبر جذره والراتينج الزيتي الذي يعطيه علاجاً خاصاً بالديدان الشريطية. يعمل عن طريق شل عضلات الدودة وإجبارها على إرخاء تشبثها بجدار المعى. وهو يعطد الطفيليات شريطة أن يؤخذ مع مسهل غير زيتي. أوصى دسغوريدس باستخدام السقمونيا (*Convolvulus scamonia*) أو الخربق الأسود (*Helleborus niger*)، ص 217).

تنبيهات السرخس الذكر عالي السمية ويجب ألا يؤخذ دون استشارة عشاب طبي مختص. يمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى تلف الكبد والمعى، يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الأخبون المعروف، حشيشة الأفعى *Echium vulgare* (Boraginaceae) Viper's Bugloss

الوصف نبتة معمرة كثيرة الشعر تعلو متراً واحداً، لها أوراق رقيقة شائكة وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى البنفسجية في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى موطنها أوروبا ويشيع وجودها في الأراضي غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات وفي المناطق الساحلية المنخفضة. تجمع الرؤوس المزهرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات تحتوي حشيشة الأفعى على قلوانيات الجيروليزيين والالانتوثين والكانينات ولثا mucilage. وقلوانيات البيرووليزيين سامة للكبد عما تكون منعزلة. أما الالكانيات فهي مضادة للعضويات الدقيقة. ويساعد الالانتوثين في لأم الجروح.

التاريخ والتراث كانت حشيشة الأفعى، كما يرجح اسمها، تعتبر واقية من لدغة الأفعى وعلاجاً لها. وفي كتاب «فن السداوي بالأعشاب» *The Art of Simpling* (1656) وصف ويليام كولز Cates اللبنة بقوله:

المكونات يحتوي النديان على كينونات النفثا وإيزيمات وفلافونيات وزيت طيار. إن كينونات النفثا مضادة للعضويات الدقيقة ومضادة للتشنج وكابتة للسعال أيضاً.

التاريخ والتراث في القرنين السادس عشر والسابع عشر، كان يُعتقد أن النديان علاج للسوداوية. وفي كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية (1735)، ينصح كينغ K.Engl باستخدام النديان، للتخلص من القروح العفنة.

الأفعال والاستخدامات الطبية النديان ذو قيمة عالية في معالجة حالات الصدر التنفسية مثل الشاهوق والربو القصبي. تريح النبتة التنفس بترخية عضلات السبيل التنفسي وتفرج الأزيز وتخفف



النديان اعتبر في ما مضى عشبة متعشة لأنه يحافظ على نداوته حتى في الشمس.

شُجنت الشاهوق. يشيع مزج النديان مع الصعتر في شراب يفيد لعلاج السعال عند الأطفال. وتوصف العشبة أيضاً للمشاكل المعدية.

الأنواع ذات الصلة يستخدم النديان الدرقي (*D. pelata*) الذي ينمو في آسيا وأستراليا، خارجياً لتنبيه تنبذ الجلد (ما يساعد في تسريع إزالة السموم في حالات التهاب المفصل والثلية) وداخلياً لعلاج الإلتهبي (المفلس).

السرخس الذكر، الخشنشار، الشنرد *Dryopteris filix-mas* syn. *Aspidium filix-mas* (Polypodiaceae) Male Fern

الوصف سرخس معمر يعلو متراً واحداً، له فسيلة جذرية متشابكة بنية وأوراق سرخسية عريضة وممتدة.

المنبت والزراعة يوجد السرخس الذكر في الأقاليم المعتدلة بأوروبا وآسيا والأمريكيتين. وهو يفضل الأراضي الرطبة والظليلة. يُقَلع الجذور في الخريف ويجب أن يستخدم خلال عام واحد بعد الحصاد وإلا

الإكلبتا البيضاء

Eclipta prostrata syn. *E. alba*

(Compositae)

Trailing Eclipta

الوصف حولية متعددة الفروع تعلو 6 سم لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة الإكلبتا البيضاء موطنها إفريقيا وآسيا وأستراليا وتوجد الآن في كل أنحاء المناطق المدارية، وتنشع بخاصة في الهند والصين وكومبرلانديونيو ساوث ويلز بأستراليا. تحصد في أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.



الإكلبتا البيضاء تؤخذ في الهند والصين لونها أبيضاض الشعر النعير.

المكونات تحتوي الإكلبتا البيضاء على صابونينات، بما في ذلك الإكلبتين والفانثينول المائل.

التاريخ والتراث ذكرت الإكلبتا البيضاء لأول مرة في أدب الأعشاب الطبية في الكتاب الصيني «المواد الطبية لتانغ» Tang Materia Medica سنة 659. تحتوي العشبة على صياغ أسود يستخدم في الهند لثلاثين الشعر، كما تغسل الأمهات رؤوس الرضع بمغلي الأوراق للحض على نمو الشعر. يستخدم أيضاً في الوشم بالحبر. وتؤكل الأوراق أيضاً بمثابة خضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإكلبتا البيضاء استخدامات متشابهة كثيراً في طب الأعشاب الأيورفيدي والصيني. ففي كلا الطين المانورين، يُستخدم مغلي لتنشيط الكبد والحؤول دون أبيضاض الشعر المبكر ووقف النزف، وبخاصة من الرحم، وتعتبر العشبة في التراث الصيني مقوية للين (Yin)، ويُعتقد في الطب الأيورفيدي أنها تحول دون الهرم، وفي منطقة الكاريبي، يؤخذ العصير أحياناً للربو والتهاب القصبات، وتستخدم الإكلبتا البيضاء هناك أيضاً من أجل تخفيف الغد فضلاً عن الدوام dizziness والدوار vertigo وتخفيف الرؤية. وتستخدم النبتة خارجياً لمشكلات الجلد المختلفة ولام الجروح.

البرنق

Embelia ribes (Myrsinaceae)

Embelia

الوصف نبتة متسلقة ذات أوراق إهليلجية قصيرة وأزهار بيضاء أو خضراء مبيضة وثمار دائرية حمراء أو سوداء.

المنبت والزراعة البرنق موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا. ينمو في المناطق الهضبية وتُجمع الثمار عندما تنضج.

الجزء المستخدم الثمار

المكونات يحتوي البرنق على كينونات النفاثا بما في ذلك الإميلين. ينه الإميلين إنتاج الإستروجين والبروجسترون. وقد يكون له تأثير ممانح للحمل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البرنق في آسيا كعلاج منزلي لظرد الديدان. كما أن العشبة مدرّة للبول وتفرّج انتفاخ البطن، وتستخدم لعسر الهضم والمغص والإمساك والضعف.

الأبحاث يُخضع البرنق لأبحاث منذ الثمانينيات كمانع محتمل للحمل.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الأمليج المخزني

Emblia officinalis (Euphorbiaceae)

Indian gooseberry

الوصف شجرة معيلة ذات أوراق ريشية وأزهار خضراء باهتة وثمر دائري أخضر باهت أو أصفر.

المنبت والزراعة الأمليج المخزني موطنه الهند والشرق الأوسط، ويزرع من أجل ثماره.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي الأمليج المخزني على زيت ثابت وزيث مليار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث يظهر الأمليج في كتاب عن الطب الأيورفيدي في القرن السابع الميلادي، ومن المشهور أن الحكيم مونشي تشياوان Mum Chyawan استرد عافيته بهذه الثمرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعطى الأمليج المخزني القابض لتخفيف آثار الهرم وإصحاح الأعضاء. وفي الطب الأيورفيدي، يعطى عصير الثمر لتقوية بكرة ياس المصابين بالداء السكري. ويُعطى العصير أيضاً لعلاج مشكلات العين وآلم المفاصل والإنسعال والزحار.

فاصوليا إنتادا

Entada phaseoloides (Leguminosae)

Matchbox Bean

الوصف كرمة خشبية ذات أوراق مركبة وعناقيد من

الأزهار من نوع أزهار البازيلا، لها قرون بذور بنية مسطحة ضخمة يبلغ طولها 1.5 متر، ما يجعلها أكبر القرنيات في العالم.

المنبت والزراعة فاصوليا إنتادا موطنها أستراليا والمناطق المدارية في آسيا وإفريقيا. تجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات تحتوي فاصوليا إنتادا على مقادير هامة من الصابونينات.

التاريخ والتراث تؤكل الأوراق الفتية وقرون البذور المحمصة لفاصوليا إنتادا كخضرة. ويصنع من الياف السوق شبكاً للصيد وحبالاً وأشرطة. وتستخدم لغسل الشعر نظراً لارتفاع مستوى الصابونين (وهي مادة تروغي بالماء) في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم سكان أستراليا الأصليون البذور لعلاج العقم عند الإناث وعسر الهضم وكمسكن.

كُنْبَات الحقل، دُكْب الخبل

Equisetum arvense (Equisetaceae)

Horsetail, Bottlebrush

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مثمرة صفراء تعلو 35 سم، يليها ساق مفصصة عقيمة ومسنة تعلو 60 سم ويوجد في الأخيرة دوائر من الأوراق الإبرية.

المنبت والزراعة كُنْبَات الحقل موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأميركتين، وهو نبتة شائعة تفضل التربة الرطبة. تُجنى السوق العقيمة في الصيف وتجفف بعناية، وتمهل كل الأجزاء غير الملونة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كُنْبَات الحقل على مقادير كبيرة من حمض السيليسيليك والسليسات (نحو 15%) وفلافونيات وحموض الفيتوليك وقلوانيات (بما في ذلك النيكوتين) وسنيدولات. ويرجع الكثير من الفعالية العلاجية لهذه العشبة إلى محتواها المرتفع من السيليكات التي يذوب قسم كبير منها ويمكن اعتصامه وتدعم السيليكات تجديد النسيج الضام.

التاريخ والتراث كُنْبَات الحقل نبتة بذائية، وهي سلبية أشجار ضخمة عاشت في الحقب الباليوزوي (600-375 مليون سنة خلت). تحتوي العشبة العالي من السيليكات يجعلها هائلة، وقد استخدمت في الماضي لتلميع المعادن والخشب. وكان كُنْبَات الحقل يربط بأذيال الماشية لمساعدتها في كسّ الذباب. ولطالما اعتبر عشبة لائمة للجروح. ويروي جون جيرارد الذي كتب سنة 1597: «قال دسكوريدس إن كُنْبَات الحقل يلام الجروح عندما يرض ويوضع عليها».

العشبة المقدسة*Eriodictyon californicum (Hydrophyllaceae)***Yerba Santa****الوصف** جنية دقة دائمة الاخضرار تعلو 2.5 أمتار.

أوراقها الرمحية الرفيعة خضراء لامعة في ظاهرها وبهضاء زغبية في باطنها. وتنمو أوراقها البوقية البيضاء أو الزرقاء في عناقيد.

المنبت والزراعة العشبة المقدسة موطنها

كاليفورنيا وأوريغون في الولايات المتحدة وشمال المكسيك. وتزدهر في المنحدرات الجبلية الجافة.

وتنمو على ارتفاعات تصل إلى 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.**المكونات** تحتوي العشبة المقدسة على زيت طيار وفلافونيات (بما في ذلك الإريديكتول) وراتنج.**التاريخ والتراث** أطلق المستعمرون الإسبان اسم العشبة المقدسة (*yerba santa*) على هذه النبتة بعد أن علموا بقضائيتها الطبية من الأمريكيين المحليين. كانت الأعشاب تنقع وتؤخذ من أجل السعال والكام والتهاب الحلق والنزلة والربو. كما كان يستخدم التقيع غسولاً لتخفيف الحمى، وكانت الأوراق المهروسة توضع كلبخة القروح. وقد أقرت مجلة *Eclectic Medical Journal* مقالة سنة 1875 عن العشبة المقدسة وأدرجت العشبة في دستور الأدوية الأمريكي (1894).**الأفعال والاستخدامات الطبية** عشبة عطرية ذات طعم زكي، تحظى بتقدير كمشتق يمكن استخدامه لعلاج التهاب الرغامى والتهاب القصبات والربو ومشكلات السبيل التنفسي المشابهة.**الدفلى البيضاء***Ervatamia coronaria (Apocynaceae)***Grape Jasmine, East Indian Rosebay****الوصف** جنية ممتدة تعلو مترين. لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر قوي.**المنبت والزراعة** تُزرع الدفلى البيضاء في الهند وماليزيا وإندونيسيا.**الأجزاء المستخدمة** الجذر والأوراق والعصارة اللبية والخشب.**المكونات** تحتوي الدفلى البيضاء على قلوانيات وراتنجات.**الأفعال والاستخدامات الطبية** في الطب الأيورفيدي، يؤخذ الجذر والعصارة اللبية لطرد الديدان ويضعف الجذر أيضاً لتفريج ألم الأسنان (وبخاصة في المراحل المبكرة) والتهابات العين وضعف البصر ويشكل عصير الأوراق علاجاً مطلقاً لتهيجات الجلد والجروح. ويخفف الخشب الحمى وفي إندونيسيا، يؤخذ سلق الجذر للإسهال تنبيه لا تستخدم الدفلى البيضاء إلا بإشراف اختصاصي**شيخ الجبل الكندي، الأريغارون الكندي***Erigeron canadensis syn.**Conyza canadensis (compositae)***Canadian Fleabane****الوصف** عشبة حولية منتصبية تعلو متراً، لها أوراق رمحية خضراء غامقة وعناقيد من رؤوس الأزهار الصفيرة البيضاء التي سرعان ما تتوي لتصبح خيوطاً شعرية حريرية بيضاء.**المنبت والزراعة** شيخ الجبل الكندي موطنه أمريكا الشمالية، ويشيع اليوم في أمريكا الجنوبية وأوروبا. يزدهر في الأراضي غير المزروعة والمزروعة الزرع حديثاً، وغالباً ما يغزو رقعا كبيرة يُجمع من البرية عند إزهاره.**الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.**المكونات** يحتوي شيخ الجبل الكندي على زيت طيار (يضم الليمونين والتربينول واللينالول) وفلافونيات وتربينات وحموض نباتية وحموض تنيك.**التاريخ والتراث** كان شيخ الجبل الكندي في طب الأعشاب الأمريكي الشمالي المأثور يُغلى لصنع بخار خيم التعرق ويؤخذ كمشقوق لتثبيته العطاس أثناء البرد، ويحرق لإصدار دخان يطرد الحشرات. ومن هنا جاء اسمه بالانكليزية.**الأفعال والاستخدامات الطبية** شيخ الجبل الكندي عشبة قابضة تؤخذ لمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. ويشيع أن مغلي شيخ الجبل الكندي علاج فعال جداً لتزييف البراسير. وتستخدم العشبة أحياناً كدور للبول من أجل مشكلات المثانة وإزالة السموم في الحالات الرثية ولعلاج السيال وغيره من الأمراض البولية التناسلية.**الأنواع ذات الصلة** استخدمت قبيلة الهوما *Heuma* إريغارون فيلادلفيا (*E. philadelphicus*) كعلاج للمشكلات الجينية. ويستخدم الإريغارون المكسيكي (*E. raffinis*) لصنع مسحوق للأستان ولعلاج ألم اللثة.

شيخ الجبل الكندي استخدمه الأمريكيون الشماليون المحليون في الطقوس والتطبيقات.

أجزاء هوائية مجففةكُنُبات الحقل قابض
يعدّل للبول كما أنه
يوقى النزف**الأفعال والاستخدامات الطبية** كُنُبات الحقل عميل تخثير ممتاز كما يشير استخدامه المأثور. فهو يرد الجروح ويوقف الرعاف ويخفف لفظ الدم بالسعال. كما أن كُنُبات الحقل منقول قابض على الجهاز البولي التناسلي، وتتجلى قيمته بشكل خاص عند حدوث نزيف في السبيل البولي وفي حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل ومرض البروستات. ويساعد كُنُبات الحقل في تبريع إصلاح التسيج الضام النالف ويزيد فوته ومرونته. وتوصف العشبة أيضاً لعلاج مشكلات الرثية والتهاب المفضل، ولشكاوى الصدر مثل النفخ والتورم المزمن للرجلين وحالات متنوعة أخرى. ويفيد مغلي العشبة المضاف إلى الصغسب الأوتاء والكسور البهينة الشفاء فضلاً عن حالات معينة لتويج الجلد، مثل الإكزيمة.**تنبيهات** لا يُستخدم كُنُبات الحقل لأكثر من 6 أسابيع إلا بإشراف اختصاصي، لأن العشبة قد تسبب تهيج السبيل الهضمي لا تخلطه بكنبات المئات (*F. palmeri*). وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير الذي يحتوي على قلوانيات سامة.

الشَّنَدَابُ البحريّ

Eryngium maritimum (Umbelliferae)
Sea Holly, Eryngo

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق فضية شائكة وأزهار صغيرة في الصيف. **المنبت** يوجد الشنداب البحري في المناطق الساحلية من أوروبا، ويفضل التربة الرملية، يُقْلَع الجذر في الخريف.



الشنداب البحري له أوراق فضية مميزة ويشاهد في الغالب في المناطق الساحلية من أوروبا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الشنداب البحري على صابونينات وكومارينات وفلافونيدات وحموض نباتية.

التاريخ والتراث في القرن السابع عشر بائكلاء كان الجذر يُقْتَد ويؤكل بمثابة حلوى. وكان يؤكل أيضاً للوقاية من الاسقربوط. وفي كتاب الأعشاب الإيرلندي، (1735) يذكر كيوج K'Eogh أن العشبة «تُحْد على التبول والحيض وتفيد انتفاخ البطن وتزيل انسدادات الكبد والكلَى والمثانة». وفي زمن كيوج، كان الشنداب البحري عشبة بحرية شهيرة، وكان يُعتبر مفيداً في علاج كثير من الحالات العصبية وكانت النبتة تستخدم أيضاً مقوية للياه.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الشنداب البحري مدرّاً للبول في طَب الأعشاب الأوروبية المعاصر. ويوصف لعلاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويُؤخذ لتلطيف حصى الكلى. ومن غير المحتمل أن تذيب العشبة الحصى المتكونة، لكنها ربما تساعد في تأخير تكونها. ويستخدم الشنداب البحري أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات أو التهابها، وقد يفيد في علاج مشكلات المصدر.

القنطريون الصغير، مرارة الحنش

Erythraea centaurium (Gentianaceae)
Centaury

الوصف عشبة مُحولة تعلو 24 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق وأزهار قرنفلية خماسية البتلات في عناقيد.

المنبت والزراعة القنطريون الصغير موطنه أوروبا وجنوبي غرب آسيا، ويوجد اليوم في المناطق

المعتلة من العالم. تجمع النبتة في الصيف عندما تكون على وشك الإزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي القنطريون الصغير على كثير من المكونات المرة، بما في ذلك

السيكوبيريديدات، الموجودة أيضاً في الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97).

التاريخ والتراث في الخرافة

الكلاسيكية، استخدم القنطريون كيرون هذه العشبة لعلاج جرح سهم مسموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية

القنطريون الصغير واحد من أكثر الأعشاب المرة فائدة، وهو يقوي الهضم. وبخاصة في المعدة، إذ يسرع تفكيك الطعام بزيادة إفرازات المعدة. كما أنه ينبّ الشهية ويزيد إنتاج الصفراء. ويجب أخذ القنطريون الصغير بضعة أسابيع. يُرشف المستحضر ببطء بحيث تستطيع المكونات (يمكن كشقها عند درجة تخفيف تصل إلى 1:3500) تنبيه نشاط المنعكس في السبيل الهضمي العلوي.

الاستخدامات الذاتية الريح وانتفاخ البطن، ص 306؛ ضعف الهضم ص 306.

الإريترينة الملونة، المرجان الهندي

Erythrina variegata (Leguminosae)
Indian Coral Tree

الوصف جنبة مُعيلة تعلو 6 أمتار. لها سوق شائكة وأوراق ذات وريقات مثلية وأزهار حمراء تشبه البازيلا.

المنبت والزراعة ينمو المرجان الهندي في الغابات المتعيلة في كثير من أنحاء شبه القارة الهندية. ويزرع لحمل نباتات الفلفل.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكونات مكونات النبتة مجهولة. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يستخدم المرجان الهندي في الطب الأيورفيدي لعلاج الحالات الالتهابية وآلام الحيض والمشكلات المتعلقة بالأكل والهضم، بما في ذلك القَهَم (فلة الشهية للطعام) وانتفاخ البطن والمغص والديدان. ويستخدم اللحاء لمشكلات

الجلد والحصى والجدام. ومن الماثور وضع عجينة مصنوعة من الأوراق للام الجروح.

الإريثرونيوم الأمريكي، لسان الحية الأمريكي

Erythronium americanum (Liliaceae)
Adder's Tongue

الوصف نبتة معمرة تعلو 25 سم وتتم من قرعة صغيرة تشبه البصلة. لها أوراق مستطيلة مرشقة بالأرجواني وأزهار زنبقية كبيرة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الإريثرونيوم الأمريكي موطنه أميركا الشمالية، ويوجد في جربها الشرقي بشكل رئيسي، من برونسويك إلى فلوريدا. يفضل الأحرار الرطبة والأراضي العكشوفة. تُجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات لا يُعرف إلا القليل عن مكونات هذه النبتة. وهي تحتوي على ألفا-ميثيلين بوتيرولاكتون.

التاريخ والتراث

الإريثرونيوم الأمريكي. وقد رأى المستوطنون الأوروبيون أن خصائصه الطبية مماثلة لخصائص سورلجان الخريف (*Colchicum autumnale*).

ص (191) وقد أدرج الإريثرونيوم الأمريكي في دستور الأدوية الأمريكي بين عامي 1820 و 1863 كعلاج للبقوس gonii.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ تقيع الأوراق للمشكلات الجلدية مثل القروح والأورام ولتضخم الغدد. وغالباً ما يُستخدم الإريثرونيوم الأمريكي لعلاج الجلد المتقرن الناتج عن عدوى تدرنية. ويمكن أيضاً وضع الأوراق أو النبتة بأكملها كلبخة للحالات الجلدية. ورغم أن الأوراق مُقَيّة قوية، فهي قلماً تستخدم لتبنيه القوي.

تنبيه لا يؤخذ الإريثرونيوم الأمريكي إلا بإشراف اختصاصي.

الكوكة

Erythroxylum coca (Erythroxylaceae)
Coca

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار لها أوراق بيضوية متعاقبة وأزهار صغيرة بيضاء وعنبات صغيرة حمراء تحتوي كل منها على بذرة واحدة.

المنبت والزراعة الكوكة موطنها البيرو وبوليفيا، وهي تنمو في المناطق غزيرة المطر بجبال الأنديز الشرقية حتى ارتفاع 1500 متر. وتزرع على الأغلب للسوق غير المشروعة. تجمع الأوراق عندما تبدأ بالانفاف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي الكوكة على الكوكايين وقلونيات أخرى متنوعة، وزيت طيار وفلافونيدات وفيتامينات A و B2 ومعادن. ويرجع مفعول النبتة المنبّه والمُخْدَر بمعظمه إلى الكوكايين.

أوكاليبتوس سميث *Eucalyptus smithii* (Myrtaceae) **Eucalyptus**

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلقو 50 متراً، **المنبت والزراعة** أوكاليبتوس سميث موطنه أستراليا، ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة وشبه المدارية في العالم.

الجزء المستخدم الزيت العطري. **المكونات** يحتوي الزيت الطيار على نحو 70% من الأوكالينول (8،1 - سينيول) فضلاً عن الليمونين والليمونين ألفا-الترينينول واللينالول، ورغم أنه مماثل لزيوت الأنواع ذات الصلة، يبدو أن الجلد يحتفل هذا الزيت بشكل أفضل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الزيت العطري للأوكاليبتوس في المعالجة بالعمود، وكمظهر لعلاج الحالات الفيروسية وعداوي الجلد وغيره وكمزيل للاحتقان.

تنبيه رغم أنه أقل سمية من زيوت أنواع الأوكاليبتوس الأخرى، يجب استخدام الزيت العطري لأوكاليبتوس سميث بحكمة، اتبع التعليمات المذكورة على العبوة أو استشر اختصاصياً.

الطبرخي

Eucommia ulmoides (Eucommiaceae) **Du Zhong, Gutta Percha**

الوصف شجرة معبلة تعلقو 20 متراً، لها أوراق إمليلية وأزهار ذكورية في عناقيد غير مكتظة وأزهار أنثوية منفردة على إبط الورقة.

المنبت والزراعة تنمو الطبرخي في المناطق المعتدلة من الصين، وتزرع على نطاق ضيق بحسب المكونات. تحتوي الطبرخي على القوتابيرشا والفوانيات والإيريدييدات وجليكوزيدات أخرى وبوتاسيوم.

التاريخ والتراث ذكرت البينة في كتاب الأعشاب الصيني «تحفة المزارع الإلهية» الذي كُتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الطبرخي مقوياً ممتازاً للكبد والكلى. ويُعتقد أنها تساعد بشكل خاص في خفض آلام الظهر والضعف وضعف الركبتين والنبول المتكرر. ويقال إن الطبرخي «تقوي» الياغ Yang وتحسن دوران الدم وتحول دون الإجهاد عند النساء الضعفات أو اللاتي يعانين من ألم الظهر.

الأبحاث برز اهتمام كبير بقدرة الطبرخي على خفض ارتفاع ضغط الدم. وفي تجربة سريرية شملت 119 شخصاً في الصين، أظهر 46% من الذين هُلجوا بهذه البينة انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم. غير أن الطبرخي تبدو قليلة التأثير في حالات فرط ضغط الدم الشديد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي خشخاش كاليفورنيا على قلوانيات (بما في ذلك البروتوبين والكريبوبين والليكيدونين)، وجليكوزيدات الفلافون.

التاريخ والتراث اشتهرت الشعوب الأمريكية المحلية باستخدام نسخ خشخاش كاليفورنيا من أجل خصائصه المسكنة، وبخاصة لآلم الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن خشخاش كاليفورنيا وثيق الصلة بالخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242)، فإن تأثيره على الجهاز العصبي المركزي مختلف جداً. فخشخاش كاليفورنيا غير مخدر، بل إنه يعيد الوظائف النفسية إلى سويتها بدلاً من تشويش ذهن مُتناوله. إن تأثيرات خشخاش كاليفورنيا المضادة للتشنج والمركنة والمسكنة باعتبارها تجعله دواء عشبياً قيماً لعلاج المشكلات البدنية والنفسية عند الأطفال. ويمكن أيضاً أن يكون خشخاش كاليفورنيا مفيداً في محاولات التغلب على سلس البول الليلي والارقي والتوتر العصبي والقلق.



خشخاش كاليفورنيا يحتوي على عصارة لبينية ذات خصائص مركنة ومسكنة ومضادة للتشنج. وهو علاج لطيف مناسب للأطفال.



نزرع الكوكبة في جبال الأنديز وتمضغ كمقو للمساعدة في مواجهة آثار البرد.

التاريخ والتراث يحمل السكان المحليون للأنديز كواساً تحتوي على أوراق الكوكبة والليمون المالح التي يعضفونها أثناء النهار. وقد أشار الرحالة الأوروبيون الأوائل إلى أن الأفراد الذين يعضفون الكوكبة لا يشكون أبداً من مشكلات الأسنان واللثة. ويعتبر الطب الشعبي هذه البينة علاجاً تقليدياً لآلم الأسنان، ولا يزال يستخدم مستخلص من أوراق الكوكبة لتكثيف مشروبات الكولا. لكن حُظر استعمال الكوكابين منذ مدة طويلة في تركيبات العقاقير.

الأفعال والاستخدامات الطبية تلعب أوراق الكوكبة في البيرو وبوليفيا دوراً هاماً في ثقافة وطب أعشاب شعبي الأيمارا Aymara والكشوا Quechua. فالارتفاعات العالية والبرد والنظام الغذائي الفقير تحمل السكان أعباء كبيرة، عندما تمضغ أوراق الكوكبة مع الليمون المالح أو الرماد، تصدق مقادير صغيرة من المكونات الفاعلة التي تعمل كمقو وتساعد في حجب تأثيرات البرد والتعب وفقر التغذية. وتستخدم أوراق الكوكبة أيضاً في طب أعشاب أميركا الجنوبية لعلاج الفتيان والقيء والربو، كما تستخدم لتسريع النفاقة ويستخدم الكوكابين المستخرج من أوراق الكوكبة كبنج موضعي مشروح في الطب التقليدي لكنه يؤخذ أيضاً كمقو منه ومقود غير مشروح. والكوكابين مسبب قوي للإدمان كمادة كيميائية منعزلة. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. تخضع الكوكبة لقيد قانونية في معظم البلدان.

خشخاش كاليفورنيا

Eschscholzia californica (Papaveraceae) **Californian Poppy**

الوصف نبتة حولية أو معمرة تعلقو 60 سم، لها أوراق دقيقة النطع وأزهار برتقالية أو صفراء أو قرنفلية أو حمراء زاهية.

المنبت والتراث خشخاش كاليفورنيا موطنه غربي أميركا الشمالية، ويزرع على نطاق واسع كثينة للحدائق، وهو يفضل الأراضي الرملية.

الأوفونيموس

Euonymus atropurpureus (Celastraceae)
Wahoo Bark

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار، لها أعصان ملساء وأوراق لاملجية مسننة وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وثمار قرمزية رباعية الفصوص.

المهنب والزراعة الأوفونيموس موطنه أميركا الشمالية، يزدهر في الأحراج الرطبة وثرثب الماء. يجمع الشاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر. **المكونات** يحتوي الأوفونيموس على كارديوجليدات (جليكوزيدات قلوية) شبيهة بالديجيتوكسين وأسباراجين وستيرويدات وحمض ثيوك.

التاريخ والتراث استخدم شعبا السيو Sioux والكري Cree وغيرهما من الشعوب الأميركية المحلية لحاء الأوفونيموس بطرق متعددة، كدهون للعين ولبخة للقرح الوجهية والحالات النسائية. وقد قدم الأميركيون المحليون النبتة إلى المستوطنين الأوروبيين الأوائل وصارت شائعة جداً في بريطانيا.

فضلاً عن أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يعتبر لحاء الأوفونيموس علاجاً للمرارة ذا خصائص ملينة ومدرّة للبول. ويوصف للصفراوية ومشكلات الكبد، فضلاً عن حالات جلدية مثل الإكزيمة (التي قد تنشأ عن ضعف وظيفة الكبد والمرارة) ولإمساك وغالباً ما كانت تستخدم في الماضي ممزوجة مع أعشاب مثل الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*).

ص (97) كعلاج للحمى. وبخاصة إذا كان الكبد مكروباً. وبعد اكتشاف احتواء الأوفونيموس على غليكوزيدات قلوية، صار لحاؤه يعطى للحالات القلبية.

تنبيهات لحاء الأوفونيموس سام. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

غافقية ابن سينا
Eupatorium cannabinum (Compositae)
Hemp Agrimony

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر، لها ساق حمراء وأوراق زغبية وباقات كثيفة من الزهورات القرنفلية إلى البنفسجية الفاتحة.

المهنب والزراعة غافقية ابن سينا موطنها أوروبا وتوجد اليوم في غربي آسيا وشمال إفريقيا. تنمو في الأحراج الرطبة والخنادق والمستنقعات والأراضي البور، وتجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوائية والجذر. **المكونات** تحتوي غافقية ابن سينا على زيت طيار (يضم ألفا تربينين وبيتا - سايمين والتيمول

206

الغافقية المثقوبة

Eupatorium perfoliatum (Compositae)
Boneset

الوصف نبتة معمرة منتصبّة تعلو 1.5 متر، لها أوراق رمحية مسدقة وكثير من الزهورات البيضاء أو الأرجوانية.

المهنب والزراعة الغافقية المثقوبة موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المروج والمستنقعات. تجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوائية. **المكونات** تحتوي الغافقية المثقوبة على لاكتونات التربينات الاحادية النصفية (بما في ذلك اليوبالغولين) ومتعدّات سكريد وفلافونيات وثلاثيات التربين وستيرويدات وزيت طيار. لاكتونات التربينات الاحادية النصفية ومتعدّات السكريد تعتبر منبهات هامة للمناعة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغافقية المثقوبة لصنع نقيع لعلاج الزكام والحمى والآلام الرثيئة والتم التهاب المفصل، وقد تُعرف المستوطنون الأوروبيون إلى فوائد النبتة، واعتُبرت في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر علاجاً شاملاً حقيقياً. ويشق اسم الغافقية المثقوبة الشائع، جابرة العظام، boneset، من قدرتها على علاج حمى الضنك «break-bone fever».

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافقية الساخن يُفَرِّج أعراض الزكام، وتنبّه النبتة مقاومة العدوي الفيروسية والجروومية وتخفّض الحمى بالحث على التعرق. كما تليّن الغافقية المثقوبة البلغم وتحضّ على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقو وملين.

وتؤخذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت الغافقية البرية (*E. perfoliatum*)، والمبخل التالي) والغافقية الأرجوانية (*E. purpureum*)، مبخل لاحق).

تنبيه نظراً لاحتواء غافقية ابن سينا على قلوئيات البيروليزيدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافقية الساخن يُفَرِّج أعراض الزكام، وتنبّه النبتة مقاومة العدوي الفيروسية والجروومية وتخفّض الحمى بالحث على التعرق. كما تليّن الغافقية المثقوبة البلغم وتحضّ على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقو وملين.

وتؤخذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت الغافقية البرية (*E. perfoliatum*)، والمبخل السابق) والغافقية الأرجوانية (*E. purpureum*)، المبخل التالي).

تنبيه يمكن أن تكون الغافقية سامة إذا أخذت بجرعات مفرطة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300: الزكام والانفلونزا والحميات، ص 311: الحمى المرتفعة، ص 311.

الغافقية الأرجوانية
Eupatorium purpureum (Compositae)
Gravel Root, Joe Pye Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبّة تعلو 1.5 متر، لها دوائر من الأوراق المستطيلة الحادة وعناقيد من الزهورات القرنفلية إلى الأرجوانية.

الغافقية ابن سينا كانت تستخدم سابقاً كمقو ريبيعي في هولندا.



غافقية ابن سينا كانت تستخدم سابقاً كمقو ريبيعي في هولندا.

التاريخ والتراث استخدم حب الملوك منذ آلاف السنين كمسهل عنيف. في القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتناول 6 أو 7 قمحيات [مقياس للوزن] من البذور على شكل حبة أو مع التين أو البلح لإفراغ الماء والبلغم والسعال. وكان لا يزال يستخدم مسهلاً في الريف الفرنسي في القرن التاسع عشر، وكان المسكولون يستخدمون أوراق حب الملوك لإحداث قروح قبيحة على جلودهم، ما يزيد من فرص استئصال الشفة والصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية حب الملوك مسهل عنيف نادر ما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر. وذلك يشير إلى درجة تغير الطب ككل في الأزمنة الحديثة. الإفراغ عن طريق الإسهال كان الملاذ الأول لكثير من النظم الطبية الماثورة. كانت بذور حب الملوك تستخدم بشكل شائع، وكان يستخدم أيضاً زيت مستخرج منها بجرع صغيرة جداً (الزيت عالي السمية). وكانت العصارة اللبنة لحب الملوك تستخدم في الحاضى كمزيل للشعر ولإزالة المسامير، لكنها مهيجة شديدة غير مأمونة الاستخدام **تنبيه** حب الملوك نبتة سامة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الفربيون الصيني

Euphorbia pekinensis (Euphorbiaceae)
Do Ji

الوصف نبتة حولية أو معمرة ذات أوراق مستطيلة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الصيني موطنه الصين ويؤزرع بشكل رئيسي في المقاطعات الشرقية والوسطى. يُقْلَع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الفربيون الصيني على اليوغوربون.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُصنّف

الفربيون الصيني كعشبة سامة في طب الأعشاب الصيني، لذا لا يوصف إلا للأمراض الخطيرة نسبياً. يؤخذ كهرور cathartic لإفراغ السائل الزائد في حالات مثل ذات الجنف والحنّ (فرط السوائل في البطن) ascites ولعلاج مشكلات الكلى وبخاصة التهاب الكلى.

ويوضع الفربيون الصيني خارجياً على القروح الملتبحة لخفض التورم، ولا تتوافق العشبة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والسوس الأرج (*G. moulensis*، ص 215) لأنه يحايد مفعولها الطبي.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الفربيون الصيني مفيد في علاج الحبن والتهاب الكبد، غير أنه ينتج آثاراً جانبية هامة.

الأنواع ذات الصلة الفربيون الكانسوي (*E. kansui*) شبيه بالفربيون الصيني لكن له تأثيراً هروراً أشد. وفي طب الأعشاب الصيني لا يعطى إلا للأشخاص ذوي البنية القوية.

تنبيه الفربيون الصيني نبتة سامة. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي



الفربيون الصيني يوصى به كعلاج للربو

وتربينويدات والكانات وحموض الفينوليك وحمض الشيكيميك وكولين. وقد يكون المكونات الأخيرة مسؤولين جزئياً عن مفعول النبتة المضاد للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت النبتة في آسيا لعلاج الربو كما يوحي اسمها الشائع بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفربيون الحبيبي علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخي الأنابيب القصبية ويسهل التنفس. وهو مركن معتدل ومقطع، يستخدم أيضاً لالتهاب القصبات وحالات السبيل التنفسي الأخرى. وغالباً ما يستخدم إلى جانب أعشاب أخرى مضادة للربو. لاسيما الفريندلية القاسية (*Grindelia camporum*، ص 216) واللوبيلية المتفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108). وفي التراث الأفغاني أميركي الماثور، يستخدم الفربيون الصيني لعلاج الإنقان الأميبي المعوي.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الشيروكي الفربيون المرقط (*E. maculata*) لعلاج تقرّح الحلمات والاضطرابات الجلدية. واستخدمت كثير من أنواع الفربيون الأميركية الشمالية الأخرى للإسك. ويستخدم مغلي الفربيون الرامح (*E. lanceifolia*)، وموطنه جبال الإنديز الغربية، لتثبيد دُر الحليب من الثديين. ويستخدم الفربيون (*E. atoro*) في ماليزيا والهند الصينية لحث الحيض المتأخر وكمجهض. ويستخدم كثير من أنواع الفربيون كسم للسهام.

حب الملوك

Euphorbia lathyris (Euphorbiaceae)
Caper Spurge

الوصف نبتة قوية ثنائية الحول تعلو متراً واحداً. لها ساق مجوفة وأوراق قليلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء وتمر أخضر.

المنبت والزراعة يشيع حب الملوك في كثير من أنحاء أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو ينمو في المناطق المنخفضة. تُجمع الثمار في الصيف الأجزاء المستخدمة البذور والعصارة اللبنة.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت وراتينج. وتحتوي العصارة اللبنة على اليوغوربون وراتينج

المنبت والزراعة الغافقية الأرجوانية موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقْلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي الغافقية الأرجوانية على زيت طيار وفلافونيات وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق اسم النبتة البديل بالانكليزية، blue pye weed، تكريماً لأميركي محلي يقال إنه استخدمها لعلاج سكان نيو إنغلند من التيفوس. وقد استخدم الأميركيون المحليون العشبة كمدر للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية. وقد أدرج الجذر في دستور الأدوية الأميركية بين سنتي 1820 و 1842.

الأفعال والاستخدامات

الطبية (الغافقية الأرجوانية عشبة قيمة لمشكلات السبيل

البولي. فهي تساعد في

الحزول دون تشكيل حصى

الكلى والمثانة وربما تقلص

الخصى الموجودة. كما أن

الغافقية الأرجوانية مفيدة

لالتهاب المثانة والتهاب

الإحليل وتضخم

البروستات (وغير ذلك من

اشكال الانسداد) وللوقاية

(الروماتيزم) والقرص

gon ويعتقد أن الجذر مفيد

لحالتين الأخيرتين بزيادة

إزالة الفضلات عن طريق

الكلى.

الأنواع ذات الصلة

الغافقية المرقطة (*E.*

maculata) موطنها شرقي

أميركا الشمالية وتستخدم

لعلاج مشكلات الكلى

والسبيل البولي. انظر أيضاً

غافقية ابن سينا (*E.*

canadensis، ص 206) والغافقية المثقوبة (*E.*

perfoliatum، ص 206)

الفربيون الحبيبي

Euphorbia hirta syn.

E. pilulifera (Euphorbiaceae)

Pill-Bearing Spurge, Asthma Plant

الوصف نبتة حولية أو معمرة منتصبية تعلو 50 سم. ذات أوراق بيضوية حادة وعناقيد من الأزهار صغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الحبيبي موطنه الهند وأستراليا، وهو اليوم منتشر في كل المناطق المدارية.

تُجمع الأجزاء الهوائية من النبتة عندما تزهّر، الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

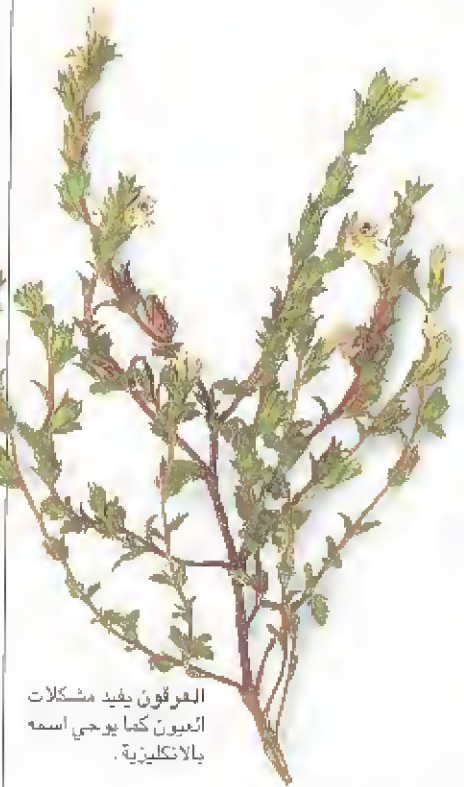
المكونات يحتوي الفربيون الحبيبي على فلافونيات

العُرقون

Euphrasia spp. (Srophulariaceae)
Eyebright

الوصف عشبة زاحقة شبة طفيلية تعلق 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صفيرة ذات حواف تشبه حواف الإسكالوب ويقع صفراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما.

المهيت والزراعة العرقون شائع في أوروبا ويزدهر في المروج والأراضي العشبية المكشوفة. يُجمع في الصيف عندما يزهر.



العرقون يفيد مشكلات العين كما يوحي اسمه بالانكليزية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العرقون على غليكوزيدات الإيريرويد (وبخاصة الأوكيوبين) وحموض التثيك وحموض الفينوليك وزيت طيار.

التاريخ والتراث يرجع استخدام العرقون لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التوافق، وهو نظرية من القرن السادس عشر ترى أن مظهر التبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشد العرقون الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يفرج التهاب ملتحمه والتهاب الجفن. وتعني قدرته على جبه النزلة أنه غالباً ما يستخدم للحالات المعدية والأرجية التي تؤثر العينين والأذن الوسطى والجيوب والممرات الأنفية. ويُضاد العرقون المسائل المخاطية، لكن يجب استخدامه بحذر لاحتقان المحتشي الجاف الذي يسوء بخاصية التبتة القابضة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، من 300 التهاب الملتحمه، من 310 الوقاية من الوعاف، من 310.

الإيفوديا

Evodia rutaecarpa (Rutaceae)
Evodia

الوصف شجرة معبلة تعلق 10 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار البيضاء. وثمر أحمر مخضر.

المهيت والزراعة الإيفوديا موطنها الصين والتبت وجبال الهيمالايا الشرقية، وتزرع في الصين، تجمع الثمار الناضجة جزئياً في أواخر الصيف.

المكونات تحتوي الإيفوديا على الإيفودين والإيفوديامين والروتاكاريين.

التاريخ والتراث ذكرت الإيفوديا في كتاب تحفة المزارع الإلهية، في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإيفوديا تأثير ملحوظ مدقء للجسم يساعد في تفريج الصداع ومجموعة واسعة من المشكلات الهضمية. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الإيفوديا بشكل رئيسي لآلام البطن والقيء والإسهال والصداع وضعف النبض.

الأبحاث تشير الدراسات الصينية إلى أن الإيفوديا مسكنة وتخفض ضغط الدم.

تحذير لا تستخدم الإيفوديا إلا بإشراف اختصاصي

الحنطة السوداء

Fagopyrum esculentum (Polygonaceae)
Buckwheat

الوصف نبتة حولية تعلق نحو 50 سم لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات.

المهيت والزراعة الحنطة السوداء موطنها وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، وبخاصة في الولايات المتحدة، وتحصد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي الحنطة السوداء على البيوفلافونيات، وبخاصة الروتين الذي هو مضاد للمؤكسد. ويقوي الروتين البطانة الداخلية للأوعية الدموية.

التاريخ والتراث يشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية blé Sarrasin إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة. وربما انتقلت النبتة إلى أوروبا أثناء حروب الفرنجة (القرنين الحادي عشر والثاني عشر) أو أدخلها العرب إلى الأندلس (إسبانيا) قبل ذلك بعدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحنطة السوداء لمجموعة واسعة من المشكلات الدورانية، ويفضل تناولها كشاي أو حبوب مصحوبة بمنتجات، أو عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*)، من 81 للمساعدة على الامتصاص. وتستخدم الحنطة السوداء بوجه خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد

أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء البثرات Chilblains. وغالباً ما تُمزج مع أزهار الزيزفون (*Filia* spp. من 275) لتشكل علاجاً خاصاً لتزييف الشبكة، ويشيع أيضاً استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى من أجل ارتفاع ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة الصينية (*F. diobrya*) والحنطة المستمية (*F. cyrosum*) تشبهان المناعة، وتوصفان لالتهاب الفصيات المزمن والتهاب المفاصل والخراجات الرئوية.

الاستخدامات الذاتية ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، من 301، ضعف دوران الدم وارتفاع ضغط الدم، من 319.

الفيرونية. تمّاح الفيل
Feronia limonia (Rutaceae)
Wood Apple

الوصف شجرة صغيرة شائكة تعلق 20 متراً، لها أوراق ريشية وأزهار حمراء وثمار دائرية بحجم البرتقال ضاربة إلى البياض.

المهيت والزراعة الفيرونية موطنها الهند وتزرع في آسيا المدارية.

الأجزاء المستخدمة الثمار والأوراق.

المكونات تحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وقيما مينات ومعادن، وتحتوي الأوراق على حموض التثيك وزيت طيار.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونية لتثنية الجهاز الهضمي بشكل رئيسي. وفي الهند، تشكل الثمرة جزءاً من عجينة توضع على الثديين لتقويتهم. تستخدم الأوراق القابضة لعلاج مسر الهضم وانتفاخ البطن والإسهال والزحار (وبخاصة عند الأطفال) والوباسير.

الأنتجذان، الحلتيت
Ferula assa-foetida (Umbelliferae)
Asafoetida, Devil's Dung

الوصف نبتة معمرة تعلق نحو مترين، لها جذر ودي لحيم وساق مجوفة وأوراق مركبة وكثير من الأزهار البيضاء في خيمة.

المهيت والزراعة الأنتجذان موطنه إيران وأفغانستان وباكستان، يُنتج صمغاً يُجنى في الصيف من النباتات بعمر 4 سنوات. تقطع السوق وتحتجز الجذور عدة حُرور متتابعة. يُجمع الصمغ بعد أن يتصلب.

الجزء المستخدمة الراتينج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي نضج الأنتجذان على 6-17% من الزيت الطيار فضلاً عن راتينج وصمغ ويحتوي الزيت الطيار على ثنائيات السلفيد التي لها مفعول مقشع. كما أن الزيت يقرّ الهضم ويحتوي راتينج الأنتجذان على كوماتينات التربينويدات الأحادية النصفية، بما في ذلك الثوتيدين.

التاريخ والتراث في القرن السابع قبل الميلاد،

أرجوانية إحصائية الشكل.

المنبت والزراعة التين الشائع موطنه غربي آسيا، وينمو اليوم في البرية ويؤزرع في كثير من المناطق المعتدلة وشبه الصحراوية، تُجنى الثمار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والعصارة اللبنيّة.

المكوّنات يحتوي التين على نحو 50% من سكريات الفاكهة (الغلوكوز بشكل رئيسي) وفلافونيات وفيتامينات وإنزيمات.

التاريخ والتراث استخدم آدم وحواء ورقة التين لإخفاء عورتهم في الجنة. وثمة إشارات كثيرة أخرى إلى الثبته في العهد القديم، لاسيما إلى حلالة الثمرة واستخدامها كدواء. ويقال إن رياضيي إسبارة في اليونان القديمة كانوا يأكلون التين لتحسين أدائهم **الأفعال والاستخدامات الطبية** للسكريات

الموجودة في التين (وبخاصة الثين المجفّف) مفعول ملين بارز وإنما معتدل، ولا يزال شراب التين علاجاً للإمساك. ويقيد لب الثمرة المطري في تفرّج الألم والالتهاب، ويستخدم لعلاج الأورام والثوّمات وخراجات اللثة، حيث غالباً ما تحمض الثمرة قبل وضعها. والتين مقشّع معتدل أيضاً، وعندما يستخدم مع أعشاب مثل الراشن الطبي (*Urtica helenium*)، ص (105)، يفيد في علاج السعال الجاف والمهيج والتهاب القصبات. وتشتهر العصارة اللبنيّة المستخرجة من الأوراق والسوق بأنها مطهرة ولطالما استخدمت لعلاج التآليل ولسعات الحشرات واللذغات.

الأنواع ذات الصلة يوضع عصير التين السكافي الورق (*F. cotinifolia*) الأميركي الجنوبي ولحاءه المسحوق على الجروح والكدمات. ويستخدم التين الاثاب (*F. indica*) في الطب الأيورفيدي كمقو ومدرّ للبول وللعلاج السيّان. ويستخدم تين لاكور (*F. lacor*) في طب الأعشاب الصيني للحث على التعرّق، فيما التين المعقوف الورق (*F. retusa*)، وموطنه الصين

وإندونيسيا وأستراليا، يُستخدم في التراث الصيني المأثور لعلاج ألم الأسنان وتسوّسها. أنظر أيضاً تين البنغال (*F. benghalensis*)، المدخل السابق) وثن المجوس (*F. religiosa*)، المدخل التالي).

تنبيهات العصارة اللبنيّة سامة

ويجب ألا تؤخذ داخلياً، وعندما

توضع على الجلد، قد تسبّب

رد فعل أرجي على ضوء

الشمس.



لبّ الثين مطرّ
وملحّب للجلد
المتهب.

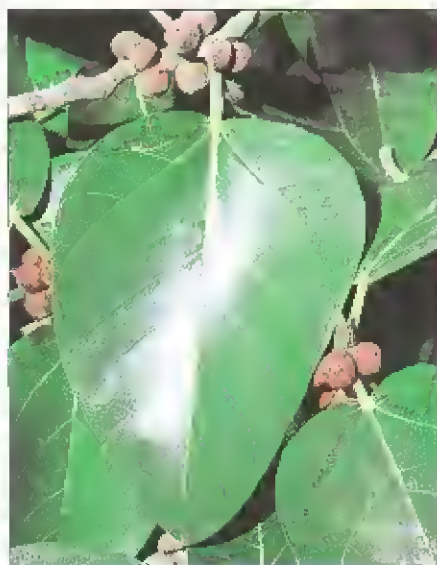
تين البنغال

Ficus benghalensis (Moraceae)

Banyan Tree

الوصف شجرة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية وثمرات من نوع التين وجذور تنمو داخل الأرض من الأغصان.

المنبت والزراعة تين البنغال ينمو في البرية في الهند وباكستان، كما أنه يؤزرع في شبه القارة الهندية. **الأجزاء المستخدمة** الثمر واللحاء والأوراق



تين البنغال أوراقه نابضة وتستخدم لشدّ الأغصنة المخاطية.

والعصارة اللبنيّة والجذور الهوائية.

المكوّنات يحتوي تين البنغال على الفيكوسين والبيرغثين.

التاريخ والتراث تين البنغال مقدّس عند الهندوس.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الأوراق القابضة ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال

والزحار وخفض النزيف. وعلى غرار أنواع التين

الأخرى، توضع العصارة اللبنيّة على البواسير والتآليل

والمفاصل المؤلمة، والثمرات مليئة، وتضغ الجذور

للحوّل دون مرض اللثة. ويستخدم اللحاء في الطب

الأيورفيدي من أجل الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة أنظر التين الشائع (*F. carica*).

المدخل التالي).

تنبيه العصارة اللبنيّة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

التين الشائع

Ficus carica (Moraceae)

Fig

الوصف شجرة معبلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق كبيرة

وأقراص أزهار لحيمة تنضج لتصبح ثمرة بنية إلى

زعت الشاراكاً سامهيتاً، وهي بحث طبي هندوسي، أن الأنجاذ هو أفضل علاج لتضيق الرّيح وانتفاخ البطن. ويعتقد أن الثبته كانت أشهر تابل في روما القديمة. وعطر الأنجاذ ثابت كعطر المثلث (*Allium sativum*)، ص 56)، ولا يزال يستخدم للثبته، لاسيما في صلصة ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الشرق أوسطي والهندي، يستخدم الأنجاذ للمشكلات الهضمية البسيطة مثل الرّيح وانتفاخ البطن وعسر الهضم والإمساك. ولزيت الأنجاذ الطيار، على غرار زيت الثوم، مكوّنات تخرج من الجسم عبر الجهاز التنفسي وتساعد في لفضّ المخاط المحقّق بالسعال.

ويؤخذ الأنجاذ (على شكل حبوب عادة) لالتهاب القصبات والربو القصبي والشافوق وغير ذلك من المشكلات الصدرية. كما أن الأنجاذ يخفّض ضغط الدم ويرقّق الدم. وللعشبة شهرة في مساعدة الحالات النّصابية. وربما يكون التحسّن استجابة نفسية لأن رائحة الثبته الكريهة توحى بقدرتها.

الأنواع ذات الصلة استخدمت الثبته الرومانية (*F. silphion*) في روما القديمة كمانع للحمل. وقد أقرط في حصادها واندرثت نحو سنة 300 ميلادية، واستخدمت الثبته الفارسية في الشرق الأوسط للمشكلات الرّثيية وآلم الظهر. واستخدمت الثبته السنبلية (*F. swabul*) في آسيا الوسطى كمقوية للأعصاب. وتم مؤخراً تفحص ثبته جياكياتا (*F. jaeschkeana*) كمانع للحمل. أنظر أيضاً الثبته المهجونة (*F. gummosa*)، المدخل التالي). تنبيهه قد يكون الأنجاذ مضر للمرضع رغم أنه مأمّن الاستعمال عند البالغين.

الثبته المهجونة

Ferula gummosa syn.

F. galbaniflua (Umbelliferae)

Galbanum

الوصف نبتة معمّرة ذات ساق ملساء مجوّفة وأوراق مركّبة رفيقة الأسنان وخيام من الأزهار الصغيرة البيضاء.

المنبت والزراعة الثبته المهجونة موطنها آسيا الوسطى، وهي تفتح هماًفاً يُحصل عليه عند قطع السوق وتخزين الجذور عدة تحزيرات متعاقبة. يبرز الصمغ إلى السطح ويجمع بعد أن يتصلّب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي **المكوّنات** يحتوي نضج الثبته المهجونة على زيت طيار وراتينجات وصمغ وكومارين (أمبيليفيرون).

التاريخ والتراث تستخدم الثبته المهجونة طبياً منذ عدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثبته المهجونة حثية هضمي ومضادة للتشنج وتخفّض انتفاخ البطن وآلام المخص الموي والمخص. وهي مقشّعة أيضاً. وربما يُساعد الصمغ في شفاء الجروح عندما يوضع ككريم.

الأنواع ذات الصلة أنظر الأنجاذ (*F. assafoetida*)، المدخل السابق).

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

الوصف شجرة تعلو نحو 8 أمتار، لها أوراق لحيمية كبيرة قلبية الشكل وثمر أرجواني ينمو في أزواج. **المصنبت والزراعة** ينمو تين المجوس في شمال الهند ووسطها في الغابات وإلى جانب الماء، كما أنه يُزرع على نطاق واسع في شبه القارة الهندية وجنوبي آسيا تُجمع الثمار عند نضوجها **الأجزاء المستخدمة** الثمر والأوراق واللحاء والعصارة اللبنية.

المكونات تحتوي الثمرة على سكريات الفاكهة وفلافونيات وإفزيما.

التاريخ والتراث تين المجوس مقدس عند الهندوس والبوذيين، وهو الشجرة التي تلقى تحتها بودا الشريعة. وهي شجرة تعمر طويلاً، ويُعتقد أن شجرة تينة مجوس في سريلانكا يزيد عمرها على 2000 عام.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدامات تين البنغال (F. benghalensis، ص 209)، يؤخذ لحاؤه وأوراقه القابضة للإسهال والزحار. على حين أن الأوراق وحدها تؤخذ للإسك، توضع الأوراق مع السمن كطبخة للحبوب والغدد اللعابية المنتفخة عند الإصابة بالنكاف. وقد تؤخذ الثمرة المسحوقة للربو، وتستخدم العصارة اللبنية لعلاج التآليل.

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (F. carica، ص 209).

الشجائر

Foeniculum vulgare (Umbelliferae) Fennel

الوصف خبثة عطرية معمرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق ريشية خضراء داكنة وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وبذور بيضوية محددة. **المصنبت والزراعة** الشجار موطنه منطقة البحر المتوسط، ويُزرع اليوم في كل أنحاء العالم. تُجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي بذور الشمار على نحو 8% من الزيت الطيار (نحو 80% من الأنيثول فضلاً عن الفنتون والميثيل تشافيكول)، وفلاغونيات وكومارينات (بما في ذلك البيرغبتين) وستيولات. يفرّج الزيت الطيار الريح وهو مضاد للتشنج.

التاريخ والتراث اعتبر بعض المؤلفين القدماء الشمار علاجاً للبلغم الأقمع، وفي القرون الوسطى اعتبرت النتيجة علاجاً للسحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور الشمار بشكل رئيسي لتفريغ انتفاخ البطن، لكنها تهدئة أيضاً الم المعدة وتنبه الشهية، وهي مدرة للبول



الشمار ذو تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج لأمراض السبيل الهضمي.

ومضادة للالتهاب وعلى غرار الانيسون (Pinpinella anisum، ص 246) والكراوية (carum carvi، ص 182)، يصنع من البذور تقيح ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن، وتفيد البذور في علاج حصى الكلى. وعندما تُمزج مع مطهرات بولية مثل عنب الدب (Arctostaphylos uva-ursi، ص 168) تصبح علاجاً فعالاً للتهاب المثانة. ويمكن أخذ تقيح البذور سائل غرغرة لالتهاب الحلق ومضاداً معتدلاً. والشمار مأمون للأطفال ويمكن أن يُعطى كتقيح أو شراب للمفص والتسكين المؤلم عند الرضع. ويزيد الشمار در حليب الثدي، ولا تزال العشبة تستخدم عسولاً للعينين المتفركتين والتهاب ملتحمته. وللبذور شهرة قديمة كمساعد لتخفيف الوزن والتعمير. ويُستخدم الزيت العطري المستخرج من الضرب الحلو لخصائصه الهضمية والمرخية.

تنبيهات بذور الشمار قد تكون سامة، فلا تتجاوز الجرعة الموصى بها. لا يأخذ الزيت العطري داخلياً.

الاستخدامات الذاتية تشنّج المعدة،

ص 305: الحموضة وعسر الهضم، ص

307: الريح وانتفاخ البطن، ص 306

غثيان الصباح والغثيان، ص 317

الهيقل المتدلي الأزهار

Forsythia suspensa (Oleaceae) Lian Qiao, Weeping Forsythia

الوصف جنبة مُعيلة تعلو 3 أمتار. لها

أوراق مسننة وأزهار صفراء زاهية وثمر خشبي.

المصنبت والزراعة الهيقل المتدلي الأزهار موطنه الصين ويُزرع في المناطق الشمالية والوسطى من الصين وفي مناطق معتدلة أخرى، تُجلى الثمار في الخريف قبل نضوجها التام.

الجزء المستخدمة الثمر.

المكونات تحتوي الثمرة على الفورسيتين.

التاريخ والتراث ذكر الهيقل المتدلي الأزهار لأول

الميلادي الأول، ويزيد الهيقل المتدلي الأزهار في علاج للعداوي ابتكر في القرن الثامن عشر. **الأفعال والاستخدامات الطبية** عشبة لاذعة مرة المذاق ذات مفعول مطهر تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحبوب والجذام caruncles والنكاف mumps وغدد العنق الملتهبة. وهي أيضاً علاج للزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين وللمراحل الأولى من الحميات، وتُعطى ممزوجة مع أعشاب أخرى للزحار وعداوي الجلد. ويستخدم الهيقل المتدلي الأوراق للتورّمات الباردة للرقبة (كما في تدنن (سل) الغدة اللمفية). وهو علاج لسرطان الثدي في الطب الشعبي الصيني. وتؤخذ العشبة أحياناً للحث على الحيض. **الأبحاث** تشير الأبحاث في الصين إلى أن الهيقل المتدلي الأزهار مضاد هام للعضويات المجهرية ويقلل الغثيان والغثاء

الفراولة البرية. ثوت الأرض البري

Fragaria vesca (Rosaceae) Wild Strawberry

الوصف عشبة معمرة منخفضة تنتشر بالأرد، لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء.

المصنبت والزراعة الفراولة البرية موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. تُجمع الأوراق والثمر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والثمار.



الفراولة البرية كانت تعرف بأنها تريخ النفوس الخائفة

المكونات تحتوي الأوراق على فلافونيات وحمض ثديك وزيت طيار. وتحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وزيت طيار مع ساليسيلات المبتيل واليورنيول.

وكعلف شتوي للأشياء ومصدر للبيود واليوتاس .
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الفوقس الحويصلي كعلاج مضاد للدراق نظراً لمحتواه من البيود . ويبدو أن النبتة ترفع معدل الاستقلاب بزيادة إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات ، لكن هذه الزيادة قد تكون محدودة والغدة الدرقية الضعيفة الأداء . ويشتهر الفوقس الحويصلي بفائدته للحالات الرثيئة .
الأبحاث في إحدى التجارب السريرية (إيطاليا 1976) ، فقد الأشخاص الذين يتناولون الفوقس الحويصلي وزناً أكثر بكثير مما فقدته مجموعة المراقبة .
تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي . ولا يؤخذ إلا بعد استشارة اختصاصي عند الإصابة بمرض الدرقية

بقلة الملك، الشاهترج المخزني *Fumaria officinalis* (Fumariaceae)

Fumitory

الوصف نبتة حولية متسلقة تعلق 30 سم، لها أوراق مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة
المنبت والزراعة بقلة الملك موطنها أوروبا وشمال إفريقيا، وتنمو بقلة الملك في آسيا وأمريكا الشمالية وأستراليا.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المزهرة .
المكونات تحتوي بقلة الملك على قلوانيات الإيزوكينولين
التاريخ والتراث لبقلة الملك تاريخ طويل من الاستخدام في أوروبا .
الأفعال والاستخدامات الطبية للعبية مفعول منبه للكبد والمرارة وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الجلدية مثل الإكزيمة . كما أنها مدرة للبول وملينة معتدلة .
الأنواع ذات الصلة لبقلة الملك صفة بالفقرية (*Corydalis yanhusuo*، ص 85) والشاهترج التركي (*F. parviflora*) من أواسط آسيا . والآخر ، على غرار بقلة الملك . يستخدم كعشبة مزيلة للسمية وملينة ومدرة للبول .
تنبيه بقلة الملك سامة بجرع مفرطة . لا تستخدم إلا بعد استشارة اختصاصي .



بقلة الملك يمكن وضعها خارجياً كعلاج للإكزيمة .

العرار السناني *Fritillaria thunbergii* (Liliaceae) Zhe Bei Mu

الوصف نبتة بصلية معمرة ذات سوق منتصبه وأوراق طويلة رفيعة وأزهار جرسية متدلية .
المنبت والزراعة العرار السناني موطنه الصين وسيبيريا ، ويؤخذ في شرقي الصين . تُقلى البصلة في أوائل الصيف .
الجزء المستخدم البصلة .

المكونات تحتوي البصلة على قلوانيات ، بما في ذلك البيمين الذي يؤثر في الجهاز العصبي نظير الودي
التاريخ والتراث استخدم العرار السناني بطريقة مماثلة لاستخدام العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*) . انظر الأنواع ذات الصلة) حتى العام 1765 . عندما صُنّف بأن له أفعالا متميزة . ويُعتبر العرار السناني أكثر فعالية في الحالات الجادة .

الأفعال والاستخدامات الطبية يزيد العرار السناني لفظ المخاط بالسعال ويفرّج المهيجية في السبيل التنفسي . ويُعطى لالتهاب القصبات والتهاب اللوزتين والحمى والأعراض التنفسية المصاحبة للعدوى الحادة الأخرى مثل الأنفلونزا . ويُعتقد أن العرار السناني يعمل بشكل خاص على الأورام وتورمات الحلق والعنق والصدر . ويؤخذ لعقيدات الغدة الدرقية وتورم الغدة اللمفية للعنق والخراجات والحبوب وسرطان الثدي . ويُستخدم أيضاً لعلاج الزحار وزيادة درُ حليب الثدي
الأنواع ذات الصلة يضم العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*) في سيشوان والتبت ويُستخدم لكل أنواع السعال . ويستخدم العرار الصيني (*F. roylei*) أحياناً في علاج الربو . وتستخدم البوقيصية القيصيرية ذات الموطن الإيراني والأفغانستاني كمقشع وللحش أيضاً على درُ حليب الثدي .
تنبيه أنواع العرار سامة جداً ، لا تؤخذ إلا تحت إشراف اختصاصي .

الفوقس الحويصلي

Fucus vesiculosus (Fucaceae) Bladderwrack, Kelp

الوصف طحلب أخضر ضارب إلى البني يعلو متراً واحداً ، له سعفات مسطحة متشعبة تحتوي على أكياس هوائية .
المنبت والزراعة الفوقس الحويصلي موطنه سواحل شمالي الأطلسي وغربي البحر المتوسط . يجنى على مدار السنة
الجزء المستخدم النبتة بأكملها .
المكونات يحتوي الفوقس الحويصلي على فينولات ومتعددات سكريد ومعادن . وبخاصة اليود (ما يصل إلى 0.1%) ، متعددات السكريد منبهة للمناعة ، وربما ينبه البيود الغدة الدرقية .
التاريخ والتراث استغل الفوقس الحويصلي كوقود

التاريخ والتراث يبدو أن الفراولة البرية لم تستخدم كثيراً طبياً حتى القرون الوسطى ، وقد ذكر نيكولاس كيبير الذي كتب سنة 1652 عن فوائدها ، العنبات ممتازة لتبريد الكبد والدم والطحال أو للمعدة الصفراوية المزاج الحارة... والأوراق والجذور جيدة أيضاً لتليين الأسنان الرخوة ولشفاء البثرة الإسفنجية الفاسدة .

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الفراولة البرية قابضة معتدلة ومدرة للبول . ولما تستخدم طبياً اليوم ، لكن يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والذحار . وقد استخدمت الأوراق كسائل غرغرة لالتهاب الحلق ، وفي دهن للحروق والجروح الثانوية . وفي أوروبا ، يعتبر أن للثمرة خصائص مبردة ومدرة للبول ، وقد وصفت كجزء من حمية في حالات النسل (التدرن) والفقرس والتهاب المفصل والرشية (الروماتيزم) .

الممران الشامخ

Fraxinus excelsior (Oleaceae) Ash

الوصف شجرة عذبة تعلق 40 متراً . لها لحاء رمادي فاتح وبراعم أوراق مخروطية سوداء وأوراق خضراء زاهية ذات 3-7 وريقة بيضوية .
المنبت والزراعة يشيع الممران الشامخ في أوروبا ، ويزدهر في الأرض المنخفضة والأرض السبخة . تُجمع الأوراق في الصيف ، لكن اللحاء يجمع في الربيع .
المكونات تحتوي أوراق الممران الشامخ واللحاء على كومارينات وفلافونيدات وحموض ثييك وسكريات وزيت طيار .

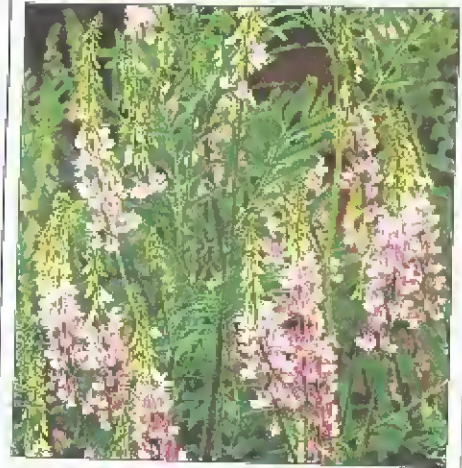
التاريخ والتراث الممران الشامخ هو شجرة العالم في الأسطورة التروجية . تنتشر جنوره إلى مجال الآلهة وتمتد أغصانه إلى أبعد أرجاء الكون . وفي الأسطورة التروجية جيل الإنسان الأول من قطعة من خشب الممران الشامخ . وكان من المعتاد حتى القرن الماضي في أعالي اسكتلندا إعطاء ملعقة من نسيج الممران الشامخ لكل طفل ولید .

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء الممران الشامخ مقو وقابض . ولما يُستخدم في طب الأعشاب البرم . لكنه يؤخذ أحياناً للحمى ، والأوراق قابضة أيضاً ولها مفعول ملين ومدرة للبول . تستخدم بدلاً معتدلاً للسنا المكّي (*Cassia senna* ، ص 72)

الأنواع ذات الصلة يستخدم لحاء الممران الأميركي الأبيض (*F. americana*) كمقو وقابض . ويُستخدم الشمع الذي تخلفه حشرة على الممران الصيني (*F. chinensis*) لتغليف الحبوب . وتفرز العديد من أنواع الممران نِسْغاً مغذياً يُدعى «مانا» يُستخدم كملين للأطفال . ويؤخذ الممران السنّي (*F. ornus*) على وجه الخصوص في جنوبي أوروبا لمنثوجه المرتفع من نسيج المانا .

المدرّة المخزنية، المكنانة المخزنية *Galega officinalis* (Leguminosae) Goat's Rue

الوصف نبتة شجيرية معمرة تعلو نحو متر. لها أوراق مركبة ذات وريقات رمحية وأزهار دقيقة قرنفلية من نوع البارلاء على سنايل طرفية وقرون بذور بيّنة محفورة في الخريف.



المدرّة المخزنية كانت تؤخذ سابقاً لعلاج الطاعون.

المنبت والزراعة المدرّة المخزنية موطنها آسيا وأوروبا القارية، وقد توطئت في بريطانيا. وهي تنمو في المناطق الرطبة والمنخفضة، وتجنّب في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي المدرّة المخزنية على قلوانيات (بما في ذلك الفاليجين) وصابونينات وفلافونيات وحموض ثنّيك، والفاليجين يخفّض مستويات سكر الدم بقوة.

التاريخ والتراث استخدمت المدرّة المخزنية سابقاً لعلاج الطاعون، وتزرع على نطاق واسع علفاً للماشية. **الأفعال والاستخدامات الطبية** تستخدم المدرّة المخزنية اليوم بشكل رئيسي كمضادة للداء السكري، لها القدرة على خفض مستويات السكر في الدم. وهي ليست بديلاً للعلاجات التقليدية لكن يمكن أن تكون قيمة في المراحل المبكرة من الداء السكري المتأخّر الظهور. ويُنصَح استخدامها كنقيع، وللعشبة مفعول يزيد درج حليب الثدي. وهي أيضاً مدرّة مفيدة للبول. **تنبيه** لا تستخدم كجزء من علاج الداء السكري إلا بإشراف اختصاصي.

الأنغوستورا

Galipea officinalis syn.
G. cusparia (Rutaceae)
Angostura

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً ذات لحاء رمادي وورقات خضراء زاهية لماعة وأزهار كروية الرائحة.

المنبت والزراعة الأنغوستورا موطنها بعض جزر البحر الكاريبي وأميركا الجنوبية المدارية. يُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء. **المكونات** يحتوي لحاء الأنغوستورا على مواد مرّة وقلوانيات، بما في ذلك الكسبارين و 2-1% من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث الأنغوستورا مقوّة وعلاج ماثور للحمى في أميركا الجنوبية. ويستخدم الأمازونيون المحليون النبتة كسم للسماك، وقد استخدمت الأنغوستورا كمصدر للمواد المرّة، لكنها لم تعد مكوّناً في المزيج المنكه الذي يحمل اسمها. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الأنغوستورا مرّة قويّة ذات خصائص مقوّة، وهي تنبّه المعدة والسبيل الهضمي ككل. كما أنها مضادة للتشنج ويقال إنها تعمل على الأعصاب الشوكية وتفيد في الحالات الشللية، وتعطي الأنغوستورا للضعف الهضمي وتعتبر قيمة كعلاج للإسهال والزحار. وتستخدم أحياناً في أميركا الجنوبية كبديل للكينا (*Cinchona* spp. ص 79) للسيطرة على الحميات.

الغاليون الأبيض، حشيشة الأفعى *Galium aparine* (Rubiaceae) Cleavers, Goose Grass

الوصف نبتة حولية منتشرة مربعة الساق تعلو 1.2 متر، لها دورات من الأوراق الرمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وثمر دائري صغير أخضر ذو أشراك معقوفة.



أجزاء هوائية مجففة

المنبت والزراعة الغاليون الأبيض شائع في أوروبا وأميركا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى. بما في ذلك أستراليا، ينمو بوفرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية. ويجمع عندما يوشك على الإزهار في أواخر الربيع. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغاليون الأبيض إيريوديانات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وحموض متعدّدة الفينوليك وأنثراكينونات (في الجذر فحسب) والكانات وفلافونيات وحموض ثنّيك، والأسبرولوزيد ملين معتدل.

التاريخ والتراث يشير الاسم cleavers إلى قدرة النبتة على التعلّق بالفراء أو الثياب. وقد اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أنه مفيد من أجل القرب ووصف كيف يستخدم الرعاة السوق لصنع تصاف للحليب.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأبيض مدرّج للبول، وغالباً ما يستخدم للأمراض الجلدية مثل المَث (سيلان دهني تقشّري) والأكزيمة والصّداف

psoriasis، ولتورّم الغدد اللمفية وكمعيل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان ومن الشائع تحضير النبتة على شكل نقيع، لكن لحالات مثل السرطان يفضل تناوله كعصير، وهو مدرّ قوي للبول. ويؤخذ العصير والنقيع أيضاً لحصى الكلى وغيرها من المشكلات البولية.

الأبحاث وفقاً لبحت فرنسي (1947)، ظهر أن مستخلصاً ما من النبتة يخفّض ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغاليون المكسيكي (*G. orizabense*) من قبل شعب المازاتك Mazatec لعلاج الطفيليات المعوية وتفريغ الحمى. ويستخدم الغاليون النيوزيلندي (*G. umbrosum*) لعلاج السيلان. انظر أيضاً الغاليون الأصفر (*G. verum*) المدخل التالي.

الغاليون الأصفر، الغاليون الحقيقي *Galium verum* (Rubiaceae) Lady's Bedstraw

الوصف نبتة معمرة متسلقة قصيرة تعلو 80 سم. لها دورات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصغر.

المنبت والزراعة يوجد الغاليون الأصفر في أوروبا وغربي آسيا، كما أنه وُطن في أميركا الشمالية. يزدهر في المروج الجافة والأسيجة الشجرية وفي الأماكن الموحدة على جوانب الطرق، يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي الغاليون الأصفر على إيريوديانات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وفلافونيات وأنثراكينونات والكانات.

التاريخ والتراث يُشتق الاسم الانكليزي لهذه العشبة للزكية الرائحة من استخدامها الماثور كحشوة للفراش. وفي العصور الوسطى، استُخدمت كعشبة بكاسية، للأرضيات، الغاليون الأصفر يخش الحثيب ويعطي لوناً أصفر للجين المنتج من الخثارة. وفي كتاب الأعشاب الإيرلندي (1735)، يقول كيوغ K'Eogh عندما توضع الأزهار المسحوق على الحروق، تلطف الالتهاب، وعندما توضع على الجروح تلامها.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأصفر علاج من المذاق قليلاً يستخدم بشكل رئيسي مدرّ للبول وللمشكلات الجلدية. وعلى غرار قريبه الغاليون الأبيض (*G. aparine*)، انظر المدخل السابق، تعطي العشبة لحصى الكلى وحصى المثانة وغيرها من الحالات البولية بما في ذلك التهاب المثانة. ويستخدم بين الحين والآخر كوسيلة لتفريغ المشكلات الجلدية المزمنة مثل الصّداف، لكن الغاليون الأبيض أفضل عموماً لهذه الحالة. والغاليون الأصفر شهيرة قديمة العهد، وبخاصة في فرنسا، باعتباره علاجاً قوياً للصرع، رغم أنه نادراً ما يُستخدم لهذه الغاية اليوم. **الأنواع ذات الصلة** يعتبر الغاليون (*G. elatum*) علاجاً للصرع في فرنسا. (انظر أيضاً الغاليون الأبيض *G. aparine*) (أعلاه)

على شكل مروح أو مرهم العضلات أو الأربطة أو المفاصل الملتهبة أو المتورمة أو المتقرحة، ويمكن أن تكون قيمة في علاج الحالات العصبية مثل عرق النسا (وهو ألم ينشأ من الضغط على عصب في أسفل الصلب) وآلم ثلاثي التوائم (آلم يصيب عصب الوجه). ويستخدم الزيت أحياناً لعلاج التهاب الجلد (cellulitis)، وهو عدوى جرثومية تتسبب في التهاب الجلد. ويأكل شعب الإنويت Inuit في لابرادور وغيره من الشعوب المحلية العنبات نيئة ويستخدم الأوراق لعلاج الصداغ والعضلات المؤلمة والتهاب الحلق. **تنبيهات** يجب ألا يتناول من لديه حساسية للأسبرين الغلطارية مسطحة داخلياً، ويجب ألا يؤخذ زيت الغلطارية المسطحة داخلياً أو يوضع (حتى مخففاً) على جلد الأطفال دون 12 عاماً إلا بإشراف اختصاصي.

الجيليديوم، الأغرة

Gelidium amansii (Rhodophyceae)
Agar

الوصف عشب بحرية ذات أشرطة كمدة بنية إلى حمراء متعددة القروخ وسفقات يصل طولها إلى متر، لها ثمرة كروية تظهر في أواخر الخريف أو في الشتاء. **المنبت والزراعة** الجيليديوم موطنه سواحل الصين واليابان على المحيط الهادئ وساحل جنوب إفريقيا. تنمو حتى عمق 30 متراً تحت سطح البحر. يجمع الحصادون المتاجرون هذه الثبته عن الضفاف والصخور. تغطي العشب المنظفة، بعد سلقها مع حمض الكبريتيك لمدة 6 ساعات، الأغرة التي تجمد لتشكل هلاماً. ويُنتج نحو 6500 طن من الأغرة المعالجة كل عام.

الجزء المستخدم مستخلص العشب البحرية (الأغرة).

المكونات تحتوي الأغرة على متعددات سكريد، لاسيما الأغرون والأغرويكيتين (ما يصل إلى 90%)، وهما لزجان جداً.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجيليديوم كعامل تكثيف أثناء تحضير الطعام، لكن أكثر استخداماته انتشاراً هي في البحث العلمي، حيث يستخدم كمستثبت لزراعة العضويات المجهرية في أطباق بتري Petri dishes، ويعني اسم الثبته الياباني «الطقس البارد» ومرد ذلك إلى أن العشب البحرية كانت تجف أثناء أشهر الشتاء، لأن التجميد وإذابة الجليد كانا ضروريين في عملية الصناعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية

الجيليديوم غني ويحتوي على مقادير كبيرة من اللثا، على غرار معظم الأعشاب البحرية. يستخدم طبياً بشكل رئيسي كملين كئلي وفي الأمعاء، يمتص الجيليديوم الماء وينتفخ مما يفتح نشاط الأمعاء وما يلي ذلك من طرح للبراز.

الأنواع ذات الصلة الجيليديوم (*G. amansii*) هو النوع الرئيسي المنتج للأغرة، لكن الجيليديوم الغضروفي (*G. cartilagineum*)، الموجود على ساحل المحيط الهادئ لأمريكا الشمالية، وغيره من الأنواع الوثيقة الصلة حول العالم، تستخدم كمصادر بديلة.

thunbergii لتفريخ الإمساك.

تنبيه لا تؤخذ الغاردينية الياسمينية عند الإصابة بالإسهال.

الكشيت المفصّل، الغلطارية المسطحة
Gaultheria procumbens (Ericaceae)
Wintergreen

الوصف جنبية عطرية منخفضة تعلو 15 سم، لها أوراق بيضوية لحمية وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية باهتة جرسية الشكل وثمر أحمر متوهج. **المنبت والزراعة** الغلطارية المسطحة موطنها أمريكا الشمالية، وتوجد في الأحراج والمناطق الجبلية المكشوفة. تجمع الأوراق والثمر في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والثمر والزيت العطري.

المكونات تحتوي الغلطارية المسطحة على

فيتولات (بما في ذلك الغلطارين وحمض

الساليسيليك) و 0.8% من الزيت الطيار (يصل إلى 98% من السيليلات الميثيل) ولثا وراتنج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كانت الغلطارية المسطحة مشهورة عند الأميركيين المحليين الذين استخدموها لعلاج آلم الظهر والرتبة (الروماتيزم) والحمى والصداغ والتهاب الحلق وكثير من الحالات، وقد مزجها صاموئيل

طومسون، مؤسس حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، مع الشوكران (*Conium maculatum*)، ص 192) لعلاج احتباس السوائل الشديد، واستخدمت الأوراق بديلاً للشاي (*Camellia sinensis*)، ص 179).

كما في حرب الاستقلال الأميركية (1776-1784).

الأفعال والاستخدامات الطبية الغلطارية المسطحة مضادة قوية للالتهاب ومطهرة وملطفة للجهاز الهضمي. وهي علاج فعال للمشكلات الرئوية ومشكلات التهاب السفصل، وعندما تؤخذ بمثابة شاي تفرّج انتفاخ البطن والمغص. ويفرّج الزيت العطري



الغلطارية المسطحة
يصنع منها مروح
فعال للعضلات
والمفاصل المتقرحة

الغاردينية الياسمينية، الغاردينية كبيرة الزهر
Gardenia jasminoides syn.
G. augusta, *G. florida* (Rubiaceae)
Zhi Zi, Gardenia

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق خضراء وأزهار مزدوجة عطرية وثمر أحمر إلى برتقالي.



الغاردينية
الياسمينية تلعب
دوراً هاماً في طب
الأعشاب الصيني.

المنبت والزراعة الغاردينية الياسمينية موطنها المقاطعات الجنوبية الشرقية من الصين، وهي تفضل المناخات المدارية الرطبة، يُجمع الثمر عندما يصبح أصفر محمراً.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات تحتوي الغاردينية الياسمينية على زيت طيار وغاردينين وكروسين وجينيبيرويد.

التاريخ والتراث تُستخدم الغاردينية الياسمينية في الطب الصيني منذ 2000 سنة على الأقل، وهي توفر زيتاً مطرياً هاماً يستخدم لتفكيك أنواع الشاي. وغالباً ما يُمزج الياسمين وبسك الروم مع الغاردينية الياسمينية في عطور الغاردينية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في تراث الأعشاب الصيني (ص 38-41)، تعتبر الغاردينية الياسمينية عشباً مرة باردة تستخدم في الغالب لتفريخ الأعراض المصاحبة للحرارة، وتشمل هذه الأعراض الحمى والهوجية والتحمل والأرق والتبول المؤلم واليرقان. وتعالج العشب أيضاً التهاب المثانة والصداغ وصعوبة التنفس وهي ترفع الزيت وتؤخذ للرعاف وللنزيف الجولي والبشرجي. وتمرّج الغاردينية الياسمينية مع بياض البيض وتوضع كمسحوق على الكدمات.

الأنواع ذات الصلة ثمرة الغاردينية (*G. campanulata*)، التي توجد في شمالي الهند، ضرورية تؤخذ لطرد الديدان. والغاردينية الصفحية (*G. gunniflora*)، التي توجد في شرقي الهند، مطهرة ومهضمة. وتفرّج الغاردينية الأسترالية (*G. latifolia*) الصداغ. وتستخدم الغاردينية السنغالية (*G.*

الغُرنوق المُلَطَّخ. إبرة الراعي المُلَطَّخَة

Geranium maculatum (Geraniaceae)
American Cranesbill

الوصف نبتة معمرة تعلو (60 سم). لها أوراق عميقة الشق وأزهار أرجوانية إلى قرنفلية وشعر يشبه المنقار.
الخصائص والزراعة الغرنوق المُلَطَّخ موطنه أحرار شرقي أمريكا الوسطى ووسطها، يُستخرج الجذر في أوائل الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.
المكونات يحتوي الغُرنوق المُلَطَّخ على ما يصل إلى 30% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب الأمريكية المحلية الغرنوق المُلَطَّخ لالتهاب الحلق وقرح الفم واللثة المخموجة والسلاق الفموي، واستخدم المستوطنون الأوروبيون العشبة لاحقاً للإسهال والتزيف الداخلي والكوليرا والأمراض الزهرية.
الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنوق المُلَطَّخ عميل قابض ومخدر يستخدم اليوم كما في الأزمنة السابقة، وغالباً ما توصف لمعالجة الإسهال الهيجوع والنواسير، وكذلك لإرقاء الجروح. ويمكن أن تستخدم أيضاً لعلاج التزيف الحيضي الشديد وفرط التصريف المهبلي.

الأنواع ذات الصلة انظر الغرنوق العطر (*G. robertianum*).

تنبيه يجب عدم أخذ الغرنوق المُلَطَّخ إلا لبضعة أسابيع كل مرة.

الغُرنوق العطر، إبرة الراعي

Geranium robertianum (Geraniaceae)
Herb Robert

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول قوية الرائحة تعلو 50 سم. لها أوراق خضراء إلى حمراء عميقة الشق وأزهار قرنفلية زاهية ومحفلات بذور مستديرة.
الخصائص والزراعة الغرنوق العطر موطنه أوروبا وآسيا، وهو موطن في أمريكا الشمالية يُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.
المكونات يحتوي الغرنوق العطر على حموض التنيك ومادة مرة (جيرانيين) وقليل من الزيت العطر وحمض السيتريك.

التاريخ والتراث رائحة الغرنوق العطر الكريهة أكسبته اسم «بوق المفتق» في أجزاء من إنكلترا.
الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الغرنوق العطر في طب الأعشاب الأوروبية المعاصر ويستخدم أحياناً بطريقة مماثلة لاستخدام الغرنوق المُلَطَّخ (*G. maculatum*)، المدخل السابق، وكقابض ومرقن للجروح. وتتطلب العشبة فحصاً أكثر دقة كعلاج، فهي بالنسبة لأحد المراجع فعالة أيضاً ضد

الأوراق

الخصائص والزراعة الجنطيانا الكبيرة الورق موطنها سنغوليا والمقاطعات الشمالية الشرقية من الصين. حيث يقطع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث الجنطيانا الكبيرة الورق في إحدى 252 عشبة مدرجة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبية صيني كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجنطيانا الكبيرة الورق عشبة شديدة المرارة، على غرار قريبها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). ويشيع أخذها على شكل صيغة للتنبية الهضم وتبريد الجسم عموماً، وخلافاً للجنطيانا الصفراء، الجنطيانا الكبيرة الورق حريفة باعتدال لذا فإنها ملائمة لمجموعة مختلفة نوعاً ما من الأمراض. وفي طب الأعشاب الصيني، توصف لعلاج حالات «الريح - الرطوبة» مثل الحمى واليرقان والإمساك، الجفاف، وتستخدم عامة للمساعدة في دعم وظيفة الكبد والجهاز الهضمي. ولأن الجنطيانا الكبيرة الورق مضادة للالتهاب ومركبة معتدلة، توصف أيضاً لعلاج حالات رئوية وحالات التهاب مفصل متبرعة.



الجنطيانا الكبيرة الورق تشترك في الخصائص المرّة والمضادة للالتهاب مع قريبها الأوروبية الجنطيانا.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن العشبة ذات تأثير صائد (مضاد حيوي) ومضاد للالتهاب.

الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع صيني آخر من الجنطيانا هو الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) بمثابة مرّ صرف. وهي تحضّ الإفرازات الهضمية وتعالج مجموعة من الأمراض المرتبطة بالكبد. وقد استخدمت الجنطيانا المكسيكية (*G. adnigens*) من قبل شعب المايا للتنبية المعدة وعلاج ألم المعدة. واستخدمت الجنطيانا الأميركية (*G. andrewsii*) علاجاً للدغات الأفاعي ومرأ صرناً. انظر أيضاً الفنتاريون الصغير (*Erythraea yemamium* ص 204).

الياسمين الأصفر

Gelsemium sempervirens (Loganiaceae)
Yellow Jasmine, Gelsemium

الوصف متسلقة خشبية دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق خضراء داكنة لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء البوقية العطرية.

الخصائص والزراعة الياسمين الأصفر موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأمريكا الوسطى، وهو يفضل المواقع الرطبة. يُقطع جذر التخميم في الخريف.

الجزء المستخدم جذر

التطعيم.

المكونات يحتوي الياسمين

الأصفر على قلوانيات الأندول

(بما في ذلك الجلسيمين

والجليسدين)، وإيريدييدات

وكومارينات وحموض تنيك.

جذر تطعيم مجفف

القلوانيات سامة وتعمل مخدّمة للجهاز العصبي

المركزي.

التاريخ والتراث لم يتضح إذا ما كان الياسمين

الأصفر مستخدماً في الطب الأمريكي المحلي أم لا.

فهذه النبتة لم تستخدم بانتظام إلا في أواسط القرن

التاسع عشر. وقد استخدمت أول الأمر من قبل الحركة

العشبية الانتقائية، وبعد ذلك صارت دواءً رسمياً

مدرجاً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي

1663 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الياسمين

الأصفر عشبة قوية المفعول توصف بجرع صغيرة

كمركّن ومضاد للتشنج أكثر ما يشيع استخدامها للألم

العصبي (ألم ينشأ عن تهيّج العصب أو تلفه)، وغالباً ما

يُعطى الياسمين الأصفر للألم العصبي الذي يصيب

الوجه. وتوضع العشبة أيضاً خارجياً لعلاج الألم

العصبي الوربي (ألم عصبي بين الأضلاع) وعرق النسا

(ألم ناتج عن ضغط على عصب في أسفل الصلب)،

وتستخدم حاصية الياسمين الأصفر المضادة للتشنج

في علاج الشاهوق والربو. وتؤخذ العشبة أحياناً

للشقيقة والأرق ومشكلات المعى، ولخفض ضغط الدم

أيضاً. ويستخدم الياسمين الأصفر أيضاً في طب

المعالجة المتأخرة.

تنبيهات الياسمين الأصفر نبتة شديدة السمية يجب

أن لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع النبتة

لقبوض قانونية في بعض البلدان.

الجنطيانا الكبيرة الورق

Gentiana macrophylla (Gentianaceae)
Qin Jiao

الوصف عشبة معمرة تعلو 70 سم. لها أوراق ومجدة

متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل تبرز من أباط

الصويا، الصوجا *Glycine max (Leguminosae)* Soya

الوصف نبتة حولية تعلو مترين. لها أوراق ذات ثلاث ورديات وأزهار بيضاء أو أرجوانية وقرور فيها 4-2 حبوب.

المهنت والزراعة الصويا موطنها جنوبي غرب آسيا وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة تجمع القرون عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة حبوب الفول والأرد.

المكونات يحتوي فول الصويا على البروتين وزيت ثابت وكولسترول وإيزوفلافونات وليسييتين وفيتامينات ومعادن، وتحاكي الكولسترول والإيزوفلافونات الإستروجين داخل الجسم.

التاريخ والتراث غذاء رئيسي في كثير من أنحاء آسيا، وقد أصبحت الصويا واحداً من أهم المحاصيل الغذائية في العالم.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن للصويا مفعولاً طبيعياً معتدلاً، فإنها تساعد في تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عام للسموم، وفي الطب الصيني، يُعتقد أن الأرداك تفرّج حرارة الصيف والحمى.

السوس اللزج *Glycyrrhiza uralensis syn.* *G. viscida (Leguminosae)* Gan Cao

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً. لها جذور لبقية وساق شعراء وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وقرون مسطحة.

المهنت والزراعة ينمو السوس اللزج في الصين ومنتغوليا وشرقي روسيا، يُقْلَع الجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذور.

المكونات يحتوي السوس اللزج على صابونيدات ثلاثية التربين (وبخاصة الفليسيريدين وحمض الفليسيريثيك) وفلافونيدات وإيزوفلافونيدات (بما في ذلك الليكويريتيجينين والليكوپريتين) والكلونيدات.

التاريخ والتراث يستخدم السوس اللزج في الصين منذ أكثر من 2000 سنة.

الأفعال والاستخدامات الطبية السوس اللزج هو أحد أهم الأعشاب الطبية في الصين، يستخدم «للتوفيق» بين الأعشاب المختلفة الموصوفة معاً، لكنه قيم أيضاً بمفرده. هو مقوٌ حلو المذاق ذو خصائص علاجية شبيهة بخصائص السوس (*G. glabra*)، ص (99)، يوصف لالتهاب الحلق والأزير والسعال وقروح الفم والقروح الهضمية والتهاب المعدة. كما يوصف لحالات نقص «الكي» (قوة الطاقة الحيوية) إذ إنه يحسن المقاومة والحيوية. ويزيل السوس اللزج سموم الجلد الملتهب.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، الاستخدام الطويل الأجل قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل. لا يؤخذ عن الإصابة بفقر الدم أو عند الحمل.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية، **المكونات** يحتوي اللبلاب الأرضي على تربينات أحادية خضقية وحموض تنيك وزيت طيار ومادة مرة (جليكومين) وصابونين ورائينج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان اللبلاب الأرضي يستخدم لتثنية وشريق الجعة، الشراب التقليدي عند الانكلوساسكونيين. وكان يوصى به في العصور الوسطى للحمى، كما كان علاجاً شهيراً للسعال المزمن. وقد اعتبره العشاب جون جيرارد علاجاً قيماً للطنين.



اللبلاب الأرضي مفيد لكثير من اضطرابات الجهاز الهضمي

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبلاب الأرضي مقوٌ ومدبر للبول ومضادٌ للنزلة. يستخدم لعلاج كثير من المشكلات المتعلقة بالأنفيسية المخاطية للأذن والأنف والحلق والجهاز الهضمي. ولأنه عشبة تُحتمل جيداً، يمكن إعطاؤه للأطفال لإزالة النزلة المتبقية وعلاج حالات مزمنة من الأذن المتضخمة، والتهاب الجيوب، وتفيد من هذا العلاج أيضاً مشكلات الحلق والصدر، وبخاصة تلك الناتجة عن فوط النزلة. كما أن اللبلاب الأرضي علاج قيمٌ لالتهاب المعدة وعسر الهضم الحمضي. وتساعد طبيعته الرابطة في جبه الإسهال وتجنيف الإفرازات المائية والمخاطية. وكان اللبلاب الأرضي يستخدم للحؤول دون مرض الأسقربوط وكمقوٍ ريحي، ويُعتبر مفيداً لاضطرابات الكلى.

قروح المعدة والتهاب الرحم ويحتمل أن تفيد كعلاج للسرطان.

الزؤفا العملاقة *Geum urbanum (Rosaceae)* Avens

الوصف نبتة معمرة زخية تعلو 60 سم. لها سوق مجذولة وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء خماسية البتلات وثمرات مقطّعة بالخطاطيف.

المهنت والزراعة الزؤفا العملاقة موطنها أوروبا وأواسط آسيا، وهي نبتة شائعة على الطرقات. يقلع الجذر في الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي الزؤفا العملاقة على غليكوزيدات الفينوليك (بما في ذلك اليوجينول) وحموض التنيك وزيت طيار وربما أحد لاكتونات التربينات الأحادية الخضقية (سنبسين).

التاريخ والتراث كانت الزؤفا العملاقة تعرف في السابق بالعشبة لتباركة وتعزى إليها قدرات سحرية هامة في العصور الوسطى. ووفقاً للتراث المأثور، يجب قلع الجذر في 25 آذار/مارس وقد وصف العشاب نيكولاس كليبير، الذي كتب سنة 1652، الزؤفا العملاقة بأنها «مفيدة لأمراض الصدر أو الثدي والآلام وغرر الجانبين، ولطرد الإخلاط الفظة من البطن والمعدة». وقد استُخدم الجذر في الماضي كمرَكِّب لطيف ولخفض الحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزؤفا العملاقة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات التي تصيب الفم والحلق والسبيل المعدي المعوي. كما أنها تشد اللثة الجارية وتلازم قروح الفم، ويُصنع منها سوائل غرغرة مفيدة لعداوي اليلعوم والحنجرة، وتُخفض تهيج المعدة والمعى. ويمكن أن تؤخذ للقروح الهضمية ومتلازمة الأمعاء الهيجية والإسهال والزحار وتستخدم الزؤفا العملاقة في دهون أو مرهم كعلاج لطيف للبواسير. ويمكن أن تستخدم العشبة أيضاً كمنظف لعلاج قروح التصريف المهبلية. وتشتهر الزؤفا بأن لها مفعولاً لطيفاً من نوع الكينين لخفض الحمى.

اللبلاب الأرضي، الكفنة الهدادة *Glechoma hederaceae syn.* *Nepeta glechoma (Labiatae)* Ground Ivy

الوصف عشبة معمرة زاحفة تعلو 15 سم. لها عدادات طويلة متجدرة وأوراق محدرة ثلاثية الشكل وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في دوائر.

المهنت والزراعة اللبلاب الأرضي موطنه أوروبا وغربي آسيا، ويتوطن اليوم في المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أميركا الشمالية. يزدهر بجوار الأخراج وعلى طول العفريات والأسيجة، يُجمع في الصيف.

كرسفية المنافع

Gnaphalium uliginosum (Compositae)
March Cudweed

الوصف نبتة حولية تعلق 20 سم. لها أوراق رفيعة رمادية إلى فضية ورؤوسات زهرية صغيرة صفراء.
المنبت والزراعة كرسفية المنافع موطنها أوروبا والفرقان وغربي آسيا، وقد وُثِّت في أميركا الشمالية. تنضج المناطق الرطبة وتُجمع في الصيف عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي كرسفية المنافع على زيت طيار وحموض ثنك.

الأفعال والاستخدامات الطبية لكرسفية المنافع خصائص قابضة ومطهرة ومضادة للنزلة رغم قلة استخدامها طبياً اليوم. في طب الأعشاب البريطاني، تؤخذ أحياناً لالتهاب البلوزتين والتهاب الحلق والحمى وللنزلة في الحلق والممرات الأنفية والجيوب. وتُستخدم كرسفية المنافع في روسيا لخفض ضغط الدم، ويُعتقد أنها مضادة للاكتئاب ومقوية للباه.
الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع أوروبي آخر وهو الكرسفية الثنائية المسكن (*G. dioicum*) كإبريق ولعلاج مشكلات الرئة. وكانت الكرسفية الكثيرة الرؤوس (*G. polycephalum*)، وهي نبتة وثيقة الصلة مصدرها أميركا الشمالية، تستخدم لعلاج النزلة التنفسية والمغوية، وكانت توضع كلبخة للكدمات. وتعتبر الكرسفية النخروبية (*G. kerianse*) ووطنها نيوزيلندا، علاجاً للكدمات.



كرسفية المنافع ينمو وجودها في المناطق الرطبة وأميركا الشمالية وآسيا

القطن الحشيشي

Gossypium herbaceum (Malvaceae)
Cotton

الوصف نبتة ثنائية الحول أو معمرة تعلق 2.5 متر. لها أوراق مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء أو غرنقالية ومحفظات بذور تحيط بها وخصل بيضاء زغبية.

المنبت والزراعة القطن الحشيشي موطنه شبه

القارة الهندية وشبه الجزيرة العربية، وهو يزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية. ويزرع على نطاق واسع من أجل ليفه، تجلى جذور الثبنة وبذورها في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر وزيت البذور.
المكونات يحتوي لحاء جذر القطن الحشيشي على الغوسيبول (وهو أحد التربينات الأحادية النصفية) والفلافونيات. ويحتوي زيت البذور على زيت ثابت يضم 2% من الغوسيبول، وفلافونيات يُسبب الغوسيبول العقم عند الرجال.

التاريخ والتراث زرع القطن الحشيشي في الهند والشرق الأوسط منذ أقدم الأزمنة من أجل ليفه وخصائصه الطبية. وتحظى النبتة بتقدير خاص لقدرتها على الحدّ على الحوض، وقد اكتُشف بفعل زيت بذور القطن المانع للحمل عند الرجال في الصين عندما أصيب الرجال بالمُقم بعد أكل طعام مطبوخ به.

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما يستخدم لحاء جذور القطن الحشيشي طبياً اليوم. وقد استخدم في السابق بديلاً للإبريق (*Claviceps purpurea*)، المشبة الحائكة على الوضع واسعة الاستخدام. ولحاء جذور القطن الحشيشي اللطيف مغفولاً وأكثر أماناً يبيّن انقباضات الرحم ويسرع الولادة الصعبة. كما أنه يحض على الإجهاض أو بدء الحيض ويخفض التدفق الحيضي. ويحضر لحاء جذور القطن الحشيشي الدم على التخثر وعلى درجتي الصدر. ويستخدم زيت بذور القطن لعلاج النزيف الحيضي الشديد والانتباذ البطاني الرحمي (endometriosis).
الأبحاث تسبب بذور القطن وزيت البذور العقم عند الرجال، وقد أُخبر كعاش للحمل يأخذه الرجال في الصين. يُسبب زيت بذور القطن نكس الخلايا المنتجة للمني إلى جانب خفض عدد النطاف.

الأنواع ذات الصلة استخدم القطن الأميركي (*G. hirsutum*) كنبتة طبية على نطاق واسع من قبل شعبي المايا والأزتيك، كما زرع من أجل ليفه، وقد حمل كولومبوس عينات من هذا النوع عند عودته إلى أوروبا من رحلته الأولى، واستخدم الشعب الأميركي المحلي اللحاء لتخفيف ألم الولادة، وفي القرن التاسع عشر استخدم حاكاً على الحوض والإجهاض.
تنبيهات لحاء جذور القطن الحشيشي وزيت بذوره قد يكونان سامّين ويجب عدم استخدامهما إلا بإشراف اختصاصي، لا يستخدم أثناء الحمل.

الغرنديلية القاسية

Grindelia camporum syn.
G. robusta var. *rigida* (Compositae)
Gumplant

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً واحداً. لها أوراق مثلثة وأزهار برتقالية إلى صفراء من نوع الأقحوان.

المنبت والزراعة الغرنديلية القاسية موطنها جنوبي

غرب الولايات المتحدة والمكسيك، تنمو في التربة القاحلة والمالحة. تُجنى في أواخر الصيف عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.
المكونات تحتوي الغرنديلية القاسية على ثنائيات التربين (بما في ذلك حمض الغرنديليك) وراتينجات وفلافونيات.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغرنديلية القاسية لعلاج المشكلات القصية والإصابات الجلدية مثل ردود الفعل على اللبلاب السام، ولم يقر الممارسون المتمسكون قيمة النبتة الطبية حتى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اعتُرف بالغرنديلية القاسية رسمياً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1882 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنديلية القاسية العلاج للربو القصبي والحالات التي يعيق فيها بلغم المجاري الهوائية التنفس. وهي مضادة للتشنج ومفشعة تساعد في ترخية عضلات الممرات القصية الصغيرة وإزالة البلغم المحنق. ويُعتقد أيضاً أنها تزيل تحسّن التهابات القصية في الشجرة القصية وتبطل سرعة القلب، ما يؤدي إلى تسهيل التنفس. وتؤخذ الغرنديلية القاسية أيضاً لالتهاب القصبات والنفخ وإزالة النزلة في الحلق والأنف، وقد استخدمت في علاج الشاهوق وحمى الكلا والتهاب المثانة، وتوضع خارجياً لتسريع شفاء تهيج الجلد وحرقه.

الأنواع ذات الصلة الغرنديلية الخشنة (*G. squarrosa*)، وهي نوع أميركي شمالي يستخدم بشكل متبادل مع الغرنديلية القاسية، استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج المشكلات التنفسية مثل الزكام والسعال والتدخين (السل).

تنبيهات الغرنديلية القاسية سامّة بجرعات مفرطة. لا تؤخذ عند الإصابة بمشكلات الكلى أو القلب.

عود الأنبياء

Guaiacum officinale (Zygophyllaceae)
Lignum Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 10 أمتار. لها أوراق بيضوية صغيرة وأزهار نجمية زرقاء غامقة ومحفظات بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة عود الأنبياء موطنه أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي، وينمو في الغابات المطيرة المدارية تقطع الشجرة من أجل خشبها، ويُستخرج الراتنج من خشب القلب.

الأجزاء المستخدمة الخشب والراتنج.
المكونات يحتوي عود الأنبياء على ليفينات (فوروغوايسيددين وغواياسين وغيرها)، و 18-25% من الراتنج وفانيلين وتربينات.

التاريخ والتراث في سنة 1519، قبل إن أولريش فون هاتن Ulrich von Hutten، وهو كاتب ألماني

لزييت يشيع وضعه على الاضطرابات الجلدية بمختلف أنواعها

الخربق الأسود

Helleborus niger (Ranunculaceae)
Black Hellebore, Christmas Rose

الوصف شبة معمرة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية جلدية وأزهار كبيرة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء.

المنبت والزراعة الخربق الأسود موطنه أوروبا، وينمو في البرية في جنوبي أوروبا ووسطها وفي تركيا. كما يزرع على نطاق واسع كنبهة للحدائق. تُقطف الأوراق في الصيف ويُكلى الجذر والجزء الموجود في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذور والجذر والأوراق. **المكونات** يحتوي الخربق الأسود على غليكوزيدات قلبية (هلبورين وهلبوروسين وهلبيرين)، ولهذه المواد مفعول مماثل لمفعول الغليكوزيدات الموجودة في الديجيتال الأرجواني، ص (199)

التاريخ والشرائح زعم الصوخر الطبيعي بليخوس (79-23 م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى 1400 قبل الميلاد. فقد اعتقد أن النبتة تطرد المرة السوداء التي تسبب الجنون وفقاً لنظرية الأخلاط الأربعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأسود الحريف سام عندما لا يؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مُسهلة ومقوية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبه للقلب عند الشيوخ. واستعملت النبتة أيضاً لتنبيه دورات الحيض المتأخرة. لكن الخربق الأسود يُعتبر اليوم قوياً جداً يصعب استخدامه بأمان. **تنبيه** الخربق الأسود سام جداً لا يُستخدم في كل الظروف.



الخربق الأسود نبتة قوية الفعول استعملت سابقاً لخصائصها المقوية للقلب.

المنبت والزراعة الكوسيلانا موطنها شرقي جبال الإنديز. ويُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات تحتوي الكوسيلانا على بيتا

السينوسيتيرول، وربما على راتينجات أيضاً، وزيت ثابت وفلافوني وغليكوزيد.

التاريخ والشرائح استخدمت الكوسيلانا كمقوّي في الطب الكاريبي والأميركي الجنوبي الماثور، ربما لعدة قرون. وقد أدخلت النبتة إلى الطب الغربي على يدي هـ. روسبي H. H. Rusby الذي جمع عينات منها في بوليفيا في سنة 1886.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الكوسيلانا في مزائج السعال، إذ إنها مقشع أكثر قوة من عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*)، ص (184). وتؤخذ الكوسيلانا كعلاج للسعال وفرط إنتاج المخاط في الحلق والصدر والتهاب القصبات. وتحت النبتة على القيء إذا أخذت بجرعات عالية. **تنبيه** لا تستخدم الكوسيلانا إلا بإشراف اختصاصي.

الهارونغا

Haronga madagascariensis
(Cuttiferae)
Haronga

الوصف شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها أوراق منقطة بالأسود ظاهراً أخضر غامق بني محمر أشعث، وغناقيد من الأزهار بلون الصند.

المنبت والزراعة الهارونغا موطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، وتتم في المناطق المدارية بتجمع الأوراق واللحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء. **المكونات** يحتوي لحاء الهارونغا على خضب الفينوليك وثلاثيات التربين وأنثراكينونات وجحوض ثنيك. وتحتوي الأوراق على خضب الفينوليك وهابرسين وفلافونيات وحموض ثنيك للهابرسين الموجود أيضاً في حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للاكتئاب.

التاريخ والشرائح استخدم راتينج الهارونغا تقليدياً في إفريقيا لتنبيت رؤوس السهام على العيدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن الهارونغا تنبّه إفراز الصفراء، وتستخدم في طب الأعشاب الأوروبية لعلاج عسر الهضم وضعف عمل البنكرياس وفي طب الأعشاب الإفريقي تستخدم الهارونغا بشكل رئيسي كقابض وملين معتدل وتُعطى أيضاً لشكاوي الجهاز الهضمي مثل الإسهال والحرار **الأنواع ذات الصلة** الهارونغا المدكولة (*H. paniculata*)، موطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، كما توجد في إفريقيا الوسطى أيضاً، تستخدم كمصدر



عود الأنبياء حشفي في الماضي يطلب عال في أوروبا كعلاج مزعوم للإفريقي

ساخر، شفا نفسه من الإفريقي (السفلس) بعد اقتبائه نظاماً غذائياً لمدة 40 يوماً يشتمل على الصوم والتعرق المفرط وشرب مغلي عود الأنبياء. وفي سنة 1526 كتب أوفيانو Oviato. وهو أقدم كتاب حوليات التاريخ الأميركي الطبيعي، قائلاً: إن هنود البحر الكاريبي يشفون أنفسهم بسهولة، من المرض الزمري بهذه النبتة. وقد اشتد الطلب على عود الأنبياء في أوروبا لبعض الوقت، لكن شهرته اضمحلت ببطء إذ اعتُبر أن استخدامه كعلاج للإفريقي خدعة طويلة الأمد. لكن يمكن أن يكون للعشبة بعض التأثير إذا أخذت مع نظام علاج طبيعي مكثف.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عود الأنبياء في أوروبا، وبخاصة بريطانيا، كعلاج لحالات التهاب المفصل والحالات الرثيئة، وله خصائص مضادة للالتهاب تساعد في خفض ألم المفاصل وتورمها. وهو أيضاً مدرّ للبول وملين ومضادّ على التعرق ويسرع إزالة السموم، ما يجعله مفيداً في علاج النقرس gout. يشيع استخدام صيغة عود الأنبياء كخفيف احتكاكي للمناطق الرثيئة. ويمكن وضع قلعنة مبللة بالراتينج على السن المؤلمة. ويعمل مغلي عيدان الخشب كمخدر موضعي ويستخدم كعلاج للمفاصل الرثيئة وبثور الحلا herpes.

الأنواع ذات الصلة خشب القديسين (*G. sanctum*) الذي ينمو في أميركا الوسطى. وبعض أنحاء فلوريدا وخشب المكاريت (*G. coulteri*) ذو الموطن المكسيكي، يستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام عود الأنبياء. **تنبيه** عود الأنبياء يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الكوسيلانا

Guarea rusbyi (Meliaceae)
Cocillana

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات لحاء رمادي باهت وأوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى خضراء.

النومان الأمرد، حشيشة الفتق المرداء *Herniaria glabra* (Caryophyllaceae) Rupturewort

الوصف نبتة حولية أو معمرة تمتد على الأرض لها أوراق بيضوية خضراء زاهية وعناقيد من الأزهار الخضراء.

المنبت والزراعة يوجد النومان الأمرد في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا. ويزدهر في المناطق القاحلة في التربة الجيرية والرملية. يُجمع عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي النومان الأمرد على كومارينات (بما في ذلك 3% من الهيرنيارين والسكوبوليتين) وفلافونيات وحموض الفينوليك وصابونينات.

التاريخ والتراث ذكر النومان الأمرد لأول مرة في كتب الأعشاب الطبية الأوروبية. ويشير اسم جنسها *Herniaria* إلى قدرتها المشهورة على شفاء الفتق.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى النومان الأمرد بتقدير كعشبة مدرة للبول بشكل رئيسي. وتعالج النخبة انغصص المشكلات البولية مثل التهاب المثانة والمثانة الهيجية وحصى الكلى. وهي أيضاً قابضة استخدمت كلبخة لتسريع الشفاء الفروح ويبدو أن للنخبة بأكملها تأثير مضاد للتشنج في السانة.

الهيراسيوم الأزغب

Hieracium pilosella syn.
Pilosella officinarum (Compositae)
Mouse-Ear Hawkweed

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم وتنمو من وردية من الأوراق القاعدية. تحمل السوق رؤوسات زهرية وحيدة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الهيراسيوم الأزغب شائع في كثير من أنحاء أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. وقد توطن في أميركا الشمالية. ينمو في المراعي الجافة وفي التربة الرملية. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الهيراسيوم الأزغب على كومارين (أميليفيرون) وفلافونيات وحمض الكافنيك. ويعتقد أنه مضاد معتدل للفطر.

التاريخ والتراث استخدم الهيراسيوم الأزغب بكثرة منذ العصور الوسطى. ويرجى كيوج K'Eogh في كتاب الإبرلندي (1735) فوائد الطبية: «مفيد ضد بسق الدم وكل أنواع الجريان والسعال وقروح الرثتين والغم والعينين والحلا النطاقي» ashingles.

الأفعال والاستخدامات الطبية يرخي الهيراسيوم الأزغب عضلات الأنابيب القصصية وينبه منعكس السعال ويخفف إنتاج النزلة. وهذا المزيج من الأفعال يجعل العشبة فعالة ضد كل أنواع المشكلات

الشعير

Hordeum distichon (Gramineae)
Barley

الوصف عشبة حولية تعلو نحو متر واحد لها ساق منتصبة مجوفة وأوراق رمحية وسنابل تحمل صفين من الحبوب وشعرات شوكة طويلة.

المنبت والزراعة يُزرع الشعير في المناطق المعتدلة من العالم. ويُحصَد عندما ينضج الحبوب.

الشعير يؤكل منذ
الأزمنة النبوية

الأجزاء

المستخدمة

الحبوب

المكونات

يحتوي الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامينات B. و تحتوي النبتة الصغيرة أيضاً على قلوانيي الهوردينين والفارمين.

التاريخ والتراث

الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى به دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) «لإضعاف وكبح كل الإخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وغروحه».

الأفعال والاستخدامات الطبية

الشعير غذاء ممتاز للنفاقة على شكل عصيدة أو ماء شعير، وهو يلطف الحلق ويوفر مواد مغذية يسهل تمثيلها ويمكن أيضاً أن يؤخذ لإزالة النزلة. خاصيته المحترية تلطف التهاب المعى والسبيل البولي. ويساعد الشعير في هضم الحليب ويُعطى للرضع للحؤول دون تكون خثرات داخل المعدة. ويشجع إعطائه إلى الأطفال الذين يعانون من عداوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فعالاً لتلطيف وخفض الالتهاب في القروح والتورمات.

الأبحاث توحى الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. وأشارت اختبارات أجريت في أمكنة أخرى في أوائل التسعينيات إلى أن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري وأن نخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحؤول دون سرطان المعى.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشعير الشائع (*Hordeum vulgare*) في طب الأعشاب الصيني لتقوية الهضم ويُعتقد أيضاً أنه يخفف من حليب الثدي.

التنفسية. بما في ذلك الربو والأزيز والشاهوق والتهاب القصبات وغير ذلك من السعال المزمن والمحتقن، ويساعد تأثير الهيراسيوم الأزغب القابض والمدر للبول في مواجهة إنتاج النزلة في كل أنحاء الجهاز التنفسي أحياناً. وتستخدم العشبة للسيطرة على النزيف الحيضي الشديد وتلطيف لفظ الدم بالسعال. ويمكن أن توضع كلبخة للأم الجراح.

الغاسول الرومي

Hippophae rhamnoides (Elaeagnaceae)
Sea Buckthorn

الوصف جنبة شائكة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق فضية رقيقة وأزهار أنثوية وذكرية وعناقيد من العنبات البرتقالية إلى بنية.

المنبت والزراعة الغاسول الرومي موطنه أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيسي في المناطق الساحلية الرملية. تُجنى العنبات في الصيف.

الأجزاء المستخدمة العنبات.

المكونات تحتوي الشرة على فلافونيات وحموض الفاكهة وفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الغاسول الرومي غنية بالفيتامين C. وقد استخدمت بشكل رئيسي للمساعدة في تحسين مقاومة العدوى، وهي قابضة باعتدال. وقد استخدم مغليها كغسول لعلاج تهيج الجلد والطفح.

التاريخ والتراث من الماثور أن السيبيريين والتتار كانوا يأكلون العنبات مع الحليب والجبن، كما أنهم استخدموها لصنع هلام لذيذ المذاق.



الغاسول الرومي مميّز بسرقة الشائكة وأوراقه الفضية الرقيقة. وتساعد العنبات في تحسين مقاومة الجسم للعدوى.

البَنَجُ الأسود

Hyoscyamus niger (Solanaceae)
Henbane

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول تعلو مترًا. لها أوراق رقيقة مغمضة قليلاً وأزهار جرسية صفراء باهتة ذات عروق أرجوانية.

التسمية والزراعة البنج الأسود موطنه غربي آسيا وجنوبي أوروبا. ويوجد اليوم في كثير من أنحاء غربي أوروبا ووسطها وأمريكا الشمالية والجنوبية. يُزرع لاستخداماته الدوائية في أنحاء من أوروبا بما في ذلك انكلترا، وفي أمريكا الشمالية. تُقطف الأوراق والأزهار فور إزهار النبتة في السنة الأولى من النوع الحولي وفي السنة الثانية من النوع ثنائي الحول.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبرؤوس المزمرة. **المكونات** يحتوي البنج الأسود على 0.045-0.14 من قلوانيات التربان، وبخاصة الهوسكيامين والهوسين، وهما موجودان في أعضاء أخرى من فصيلة البنجيات *Solanaceae*. لكن محتوى البنج الأسود الأكثر ارتفاعاً من الهوسين يجعله مفعولاً مركباً بشكل خاص أكبر من مفعول قريبته الداتورة الشائكة (*Datura stramonium*)، ص 198) وست الخس (*Atropa belladonna*)، ص 66).

التاريخ والتراث استخدم البنج الأسود كمسحاة طبية منذ آلاف السنين. وتشير الروايات البابلية وبردية إبيرز Ebers المصرية (تحو 1500 ق.م.) إلى أن البنج الأسود كان يدخل لتفريج ألم الإنسان. وفي الأسطورة الإغريقية، كان الموتى يزحفون بالبنج الأسود عندما يصلون إلى حارس Hades. وقد أوصى دسكوريدس الذي كتب في القرن الأول الميلادي بالبنج الأسود لعلاج الإرق والسعال والزلة والفرط الحيفي الشديد وآلم العين والنقرس وكسفرج عام للألم ونصح باستخدام العشبة خلال عام لأنها تتدهور.

البنج الأسود له أزهار مميزة صفراء ذات عروق أرجوانية. وقد استخدمت النبتة في الأزمنة الكلاسيكية كمسكن عام.

الكوبية المشجرة

Hydrangea arborescens (Hydrangeaceae)
Wild Hydrangea

الوصف جنبة معبلة ذات ساق خشبية تعلو نحو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.

المنبت والزراعة الكوبية المشجرة موطنها شرقي الولايات المتحدة من نيويورك إلى فلوريدا، تنمو في الأجرار وعلى ضفاف الأنهار. يُقَلع الجذر في الخريف، الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الكوبية المشجرة تحتوي على فلافونيات وغليكوزيد سيانوجيني (مايدرانجين) وصابونينات وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدمت قبيلة الشيروكي الكوبية المشجرة علاجاً لحصى الكلى والمثانة. وقد استخدمت حركة المدراة الطبيعية بالأعشاب في القرن التاسع عشر صيغة تضم الكوبية المشجرة والنبيل الزاحف (*Agropyron repens*)، ص 164) والخبيزة النوردية (*Althaea rosea*) لعلاج اضطرابات الكلى الخطيرة، بما في ذلك التهاب الكلى.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر طب الأعشاب الغربي أن الكوبية المشجرة المذرة للبول مفيدة بوجه خاص في علاج حصى الكلى والمثانة. ويُعتقد أنها تحض على طرد الحصى وتساعد في إذابة ما بقي منها. وتُعطي العشبة لكثير من الاضطرابات الأخرى التي تصيب الجهاز البولي التناسلي، بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخم البروستات والتهاب البروستات.

الفوكولاكانتا

Hygrophila spinosa (Acanthaceae)
Gokulakanta

الوصف نبتة حولية شائكة حمراء الساق تعلو 60 سم. لها أزهار زرقاء زاهية ويزور صغيرة مسطحة حمراء غامقة.

المنبت والزراعة الفوكولاكانتا موطنها الهند. وتنتشر الآن على نطاق واسع في المناطق المدارية. تُجمع عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي الفوكولاكانتا على لثا وزيت ثابت وزيت طيار وقلوان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الفوكولاكانتا كدواء في الهند، وتؤخذ بشكل رئيسي من أجل خصائصها الباهية الشهيرة. الأجزاء الهوائية للنبتة ورمادها عندما تحترق مدران قويان للبول. ويستخدمان لتسهيل السوائل من الجسم في حالات فرط احتباس السوائل. وجذر الفوكولاكانتا مطبوخ يستخدم لتلطيف التهاب الناتج عن عداوي السبيل البولي. ويعتقد أن النبتة تدعم الكبد في حالات مثل اليرقان والتهاب الكبد.

بسرعة. في العصور الوسطى كان البنج الأسود يحمل الاسم اللاتيني *dentaria* الذي يشير إلى استخدامه كدواء لألم الأسنان. ويشتهر البنج الأسود بأنه يعطي إحساساً بالخفة، كما لو أن المرء يطير، وكان أحد المكونات الرئيسية للمراهم الطائفة «للسحرة».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنج الأسود على نطاق واسع في طب الأعشاب كمركب ومسكن. ويستخدم على وجه الخصوص للألم الذي يصيب السبيل البولي، وبخاصة ألم حصى الكلى. ويعطي أيضاً للمنع *cramp* الليطني. تأثيره المركب والمضاد للتشنج يجعله علاجاً قيماً لأعراض مرض باركنسون، إذ إنه يفرج الرعاش والصمم (القيش) أثناء المراحل الأولى من المرض. ويستخدم البنج أيضاً «كمسحوق للحرق» أو على شكل سحاجر لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجياً كزيت، يمكن أن يفرج حالات مؤلمة مثل الألم العصبي وهرق النسا والرتبة (الروماتيزم). ويخفف البنج إفرازات المخاط فضلاً عن اللعاب والعصارات الهضمية الأخرى. وهو يوسع الحدقات، على غرار قريبته ست الحسن، ويستخدم أحياناً أحد مكونات البنج الفعالة، أي الهوسين، بديلاً للشخاش المنوم (*Papaver somniferum*)، ص 242). ويشيع استعمال الهوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية لوكا السفر.

الأنواع ذات الصلة تضم أنواع البنج الأخرى بشكل رئيسي البنج الأبيض (*Hyoscyamus albus*) والبنج الأجرد (*H. muticus*) الذي ينمو في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. تستخدم العشبة الأخيرة لتأثيرها المركب ويدخلها البدو تقليدياً لتفريج ألم الأسنان. انظر أيضاً ست الحسن (*Atropa belladonna*)، ص 66). **تنبيهات** لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. البنج الأسود سام بجرع مفرطة، ويخضع لقيد قانونية في بعض البلدان.



الزوف، الأشنان الدوار *Hyssopus officinalis* (Labiatae) Hyssop

الوصف جنية شبه دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه.

المنبت والزراعة الزوف موطنها جنوبي أوروبا، وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية. وبخاصة في البلقان وتركيا. تفضل المواقع المشمسة الجافة، وهي شائعة كنبتة للحدائق. تُجنى الرؤوس المزهرة عندما تزهز الزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات تحتوي الزوف على تربينات (بما في ذلك الماروبيين وثلاثي التربين) وزيت طيار - (يتكون بشكل رئيسي من الكافور والبينوكامفون وبيتا بينين) وفلافونيدات وهيسوبيين وحموض تنيك وراتينج الماروبيين مقشع قوي، أما البينوكامفون فسام والزيت الطيار قد يسبب ثوبات صرع.

التاريخ والتراث في الماضي كانت الزوف تحظى بتقدير كبير باعتبارها علاجاً شاملاً. ويقول مثل قديم «كل من يجاري فضائل الزوف يفرغ الكثير». وفي القرن الميلادي الأول، أوصى دسقوريدس بوصفة تحتوي على مزيج من الزوف والثين الشائع (*Ficus carica*، ص 209) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*، ص 262) والعسل والماء لعلاج عدة حالات، بما في ذلك ذات الجنب والربو وضيق الصدر والزلة التنفسية والسعال المزمن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزوف عشبة طبية منقوصة النجاسة حالياً، وهي مفيدة لأنها مهدئة ومقوية على السواء. لها تأثير إيجابي عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعدوي التنفسية، وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج المخاط. ويبدو أن الزوف تحفز على إنتاج المزيد من المخاط السائل، وفي الوقت نفسه تنبه قشره. وهذا المفعول المشترك يزيد البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن يهيج الزوف الأغشية المخاطية، لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحفز المفعول المقوي للعشبة على الشفاء العام. ونظراً لأن الزوف مركنة، تعتبر مفيدة ضد الربو عند الأطفال والبالغين، وبخاصة عندما تنفاس الحلة باحتقان المخاط. وهي، على غرار كثير من الأعشاب ذات الزيت الطيار القوي، تُلطف السبيل الهضمي ويمكن أن تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والربو وانتفاخ البطن والمغص.

تنبيهات يمكن أن يحث الزيت العطري للزوف على ثوبات صرع. ويجب عدم استخدامه إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري للزوف إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

الحُرقة المرة، الأندلسية البيضاء *Iberis amara* (Cruciferae) Wild Candytuft

الوصف نبتة حولية زغبية تعلو 30 سم، لها أوراق عسيفة التسنين وعناقيد من الأزهار البيضاء أو البنفسجية الفاتحة.

المنبت والزراعة الحُرقة المرة موطنها أوروبا (وبخاصة البلقان) وشمال إفريقيا، تنمو في الأراضي البور وفي الحقول والكروم الصالحة للزراعة تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، وتجمع البذور بعد نضوجها في الخريف.



الحُرقة المرة
علاج ملانور
للنقرس.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور، **المكونات** تحتوي على غليكوزيدات زيت بذور الخردل والفيثامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الحُرقة المرة في طب الأعشاب اليوم، وهي مقوية مرة المذاق تساعد الهضم وتفرج الريح وانتفاخ البطن. يؤثر استخدامها لعلاج النقرس والرتية والتهاب المفاصل. وفي أيضاً ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C.

بَهْشِيَّة الدَّبِق، الطَّيِّم *Ilex aquifolium* (Aquifoliaceae) Holly

الوصف جنية أو شجرة دائمة الخضرة تعلو نحو 5 أمتار، لها أوراق خضراء غامقة لامعة تحفها الأشواك وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات مستديرة حمراء.



بَهْشِيَّة الدَّبِق

المنبت والزراعة تنمو بهشية الدبق في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها وشمال إفريقيا. وتوجد في الأجراف والأسيجة وتزدهر في التربة الحصوية أو الطفالية الرملية. كما تزرع أيضاً كنبتة حدائق. تجمع الأوراق في الربيع والعنبات في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكونات تحتوي بهشية الدبق على الإليسين (مادة مرة) والإليكزانثين والتيوبرومين (في الأوراق فقط) وحمض الكافيك، التيوبرومين قلواني من نوع الكافيين يستخدم لعلاج الربو.

التاريخ والتراث برزت بهشية الدبق في الطقوس والحياة الدينية الغربية منذ آلاف السنين، فقد كان الدرويد Druids وغيرهم من الشعوب الأوروبية القديمة يربون مسكنهم بأوراق البهشية وعنباتها عند المنقلب الشتوي. وكان الرومان يتبادلون أغصان بهشية الدبق أثناء مهرجان في كانون الأول / ديسمبر يُدعى عيد الإله ساتورن، وهو تقليد تبناه المسيحيون الأوائل. وقد أوصى كتاب أعشاب أكلو سكسوني ميكر، واسمه «لاكرونغا» *Lacnunga*، بغلي لحاء بهشية الدبق مع حليب الماعز لعلاج الصدر المتضيق، وكان يعتقد أن بهشية الدبق تحمي من السحر والتعويذات.

وفي القرن التاسع عشر، رأى بعض الأطباء أن اللحاء يضاهي الكينا (*Cinchona* spp.)، ص 79) أو يتفوق عليها كعلاج للحصى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم بهشية الدبق اليوم. أوراقها مدرة للبول وخافضة للحصى وطينة. وقد استخدمت لعلاج الحميات والميرقان والرتية (الروماتيزم). وتسبب عنبات بهشية الدبق الإسهال المعوي والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت كثير من أنواع البهشية كمسهلات وخافضات للحصى. فقد استخدمت البهشية المقينة (*I. vomitoria*) من قبل الأميركيين المحليين في الاحتفالات، وهي عشبة مقينة كما يدل اسمها.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وعنبات بهشية الدبق سامة، لاسيما للأطفال.

الماني، بهشية الشاي. شاي باراغواي *Ilex paraguariensis* syn. *I. paraguayensis* (Aquifoliaceae) Maté

الوصف جنية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق كبيرة وأزهار بيضاء وثمار صغيرة مصمرة.

المنبت والزراعة تنمو بهشية الشاي في البرية في شمالي الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوبي البرازيل وإسبانيا والبرتغال. تُجلى الأوراق عندما تنضج العنبات وتحمل على نار الحطب وتحقق ثم



الثمرة المجففة للأنيسون النجمي علاج مضمي منه ومدّر للبول.

ثمار الشجرة عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الثمار

المكونات يوجد في الأنيسون النجمي زيت طيار يحتوي على نحو 85% من الأنيثول والميثيل تشاينيكول والسافورول. ويتنحى مستخلص منه بخصائص مضادة للجراثيم.

التاريخ والتراث اسم العشبة الصيني Ba Jiao Hui Xian يعني «الشمار ذا الفضائل الثمانية». للأنيسون النجمي مذاق شبيه بمذاق الأنيسون (Pimpinella anisum)، وعلى غرار الأنيسون، يستخدم بشكل رئيسي بمقاربة تابل. ورغم أن الأنيسون النجمي يستخدم كدواء شعبي منذ قرون، لم يظهر في كتب الأعشاب الصينية إلا في القرن السادس عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الأنيسون في طب الأعشاب الصيني كدواء للرقية والم الظهر والفتق، له خصائص هضمية ومنبّهة ومدرة للبول. يشكل دواء فعالاً للربح وعسر الهضم، وبخاصة المغص، ويمكن أن يعطى للأطفال بأمان. لعلاج فتوق المعى أو المثانة، وغالباً ما يمزج الأنيسون النجمي مع الشمار (Foeniculum vulgare، ص 120). وكلا العشبتين تساعدان في ترخية عضلات الأعضاء وتفرج التشنج. ويستخدم الكمون الحلو أيضاً لآلم الأسنان.

الأنواع ذات الصلة الأنيسون النجمي الياباني (I. religiosum) يستخدم أحياناً لغش الأنيسون النجمي، ويشيع زراعة هذا النوع حول المعابد البوذية في اليابان، وهو محتمل السمية.

الجاي

Imperatoria ostruthium (Umbelliferae)
Masterwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق خضراء عقسمة إلى ثلاث وريقات كل منها بثلاثة قصورص وأزهار بيضاء في خيم كبيرة ويزور مجنحة.

المصنبت والزراعة الجاي موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وآسيا، وغالباً ما يوجد في البرية. يُقَلَع الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الجاي على زيت الكافور الطيار (بما في ذلك الليونين والفيلاندين والكالابينين والترجين الأحادي النصفية) والبيكادانين والأكسيبيكادانين والاستروثول.

تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي بهشية الشاي على مشتقات الزانيتين بما في ذلك 1.5% من الكافيين ونحو 0.2% من الثيويدرمين والثيوغليلين وما يصل إلى 16% من حموض التنيك. ويحتوي ارتقاع محقوي حموض التنيك أن بهشية الشاي يجب ألا تؤخذ مع الوجبات، لأن حموض التنيك تعيق امتصاص المغذيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بهشية الشاي هي شاي تقليدي في أمريكا الجنوبية يزيد مستويات الطاقة الذهنية والبدنية على المدى القصير. تؤخذ كمشروب مقو على غرار الشاي (Camellia sinensis، ص 179) المستخدم في آسيا وأوروبا. ولبهشية الشاي خصائص شبيهة بخصائص الشاي والقهوة (Coffea arabica، ص 190)، فهي تنبه الجهاز العصبي كما أنها مسكنة معتدلة ومدرة للبول. وتستخدم بهشية الشاي كنبهة طبية لعلاج الصداع والشقيقة وآلام العصبي والروثي والتعب والاكتئاب المعتدل. وقد استخدمت



بهشية الشاي (الماتي) يُصنع منها شاي لذيق المذاق له تأثير منبه ومسكن معتدل ومدّر للبول. أيضاً في علاج الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة تستخدم بهشية الإكبادور (I. guayana) بطريقة مماثلة جداً لاستخدام بهشية الشاي، لكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلم الكبد والإفريقي، ويعتقد أنها تساعد الهضم وتطلف السبيل الهضمي. ويعتقد شعب جيببارو Jibaro ومجموعات أخرى أنها قد تكون مفيدة أثناء الحمل. كما أنها تعتبر مقوية للباب. انظر أيضاً بهشية الدبق (I. aquifolium، ص 200).

الأنيسون النجمي. الباديا النجمي

Illicium verum (Illiciaceae)
Star Anise

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مستدقة وأزهار صفراء مخضرة باهتة وثمار (قرون) مفصصة نجمية الشكل.

المصنبت والزراعة الأنيسون النجمي موطنه الصين والهند وغيتمان. ينمو في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك أنحاء من أمريكا الشمالية. تختلف

التاريخ والتراث نظر العشابيون إلى الجاي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى. في كتاب «الموارد الطبية» لبياراندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoli المنشور سنة 1548 نجد هذا المشرح: «يزيل الجاي انتفاخ البطن بقوة وينبه البول والحيض، وهو علاج يستحق الإعجاب لحالات الشلل والبرد التي تصيب الدماغ... ويفيد في مواجهة الطاعون الدبلي وعضات الكلاب المكلوبة». وبعد ذلك بقرن لم يكن نيكولاس كليببر أقل حماسة في تركية الجاي للحالات الرثيئة وضيق النفس وحصى الكلى والمثانة واحتباس البول والصرع والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الجاي اليوم، لكنه قد يكون عشبة تستأهل مزيداً من التقصي. الجذر عطري يذيق المناطق المركزية للجسم وهو مقو. له مفعول قوي داخل المعدة والمعى، فيقر عسر الهضم ويخرج الريح والصغص. كما أن الجاي مفيد للحالات الصدرية ويستخدم للزكام والربو والتهاب القصبات. ويمكن أن يكون مفيداً لمشكلات الحيض. تنبيهه قد يسبب الجاي مفعولاً أرجحاً تجاه ضوء الشمس إذ وُضِع على الجلد.

الراسن الياباني. الراسن الصيني
Inula japonica syn. *I. britannica*
var. *chinensis* (Compositae)
Xuan Fu Hua

الوصف عشبة معمرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق طويلة رمحية وأزهار صفراء شبيهة بالأقحوان.

المصنبت والزراعة الراسن الياباني موطنه الصين واليابان، ويزرع في كل أنحاء الصين، يُجنى عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي الراسن الياباني على زيت طيار وفلاقونيات وحموض فينولية وثلاثيات تربين (بما في ذلك التراكاسترول).

التاريخ والتراث ذكر الراسن الياباني في تحفة المزروع الإلهية، وهو كتاب أعشاب طبية كتب في الصين في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الراسن الياباني في الطب الصيني الماثور كدواء مقبّض مدقء معتدل، وهو مناسب بوجه خاص للبلغم المتراكم في الصدر. وغالباً ما توصف العشبة لالتهاب القصبات والأزيز والسعال المزمن وغير ذلك من الشكاوى الصدرية الناتجة عن حالات البرد. والراسن الياباني ذو مفعول مر أيضاً يساعد في تقوية وظيفة الهضم ويوصف لوقف القيء والغثاق في بعض الأحيان. تستخدم الأزهار عادة في المستحضرات الطبية، لكن الأجزاء الهوائية تؤخذ أيضاً للحالات الأقل خطورة.

الأنواع ذات الصلة انظر الراسن الطبي (I. kelenitum، ص 105).



الياسمين كبير الزهر أزهاره مصدر لزيت عطري يستخدم لعلاج الكرب والاكتئاب

الياسمين قنبح مهدئ، ومركن يؤخذ لتفريج التوتر. ويعتبر الزيت مضاداً للاكتئاب ومرخياً يستخدم خارجياً لتلطيف الجلد الجاف أو الحساس. وتادرأ ما يستخدم الزيت في المعالجة بالعطور.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الفل (*J. sambac*) وموطنه جنوبي شرق آسيا غسولاً للعين، ويضاف إلى الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) لإنتاج شاي الياسمين الذي يستخدم في الاحتفالات البوذية. **تنبيه** لا يستخدم الزيت العطري للياسمين كبير الزهر داخلياً.

الجوز الأرمد

Juglans cinerea (Juglandaceae)
Butternut

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق طويلة ذات وريقات كثيرة ونورات ذكورية وأزهار أنثوية وشمار بيضوية تحتوي على جوزة قاسية غامقة اللون.

المنبت والزراعة الجوز الأرمد موطنه غابات أميركا الشمالية، يُزرع من أجل خشبه في المناطق المعتدلة الأخرى. يُجمع اللحاء في الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات يحتوي على كينونات النغثا (بما في ذلك الجفلون والجغلاندين وحمض الجغلانديك) وزيت ثابت وزيت طيار وحموض شئيك. لكنيونات النغثا تأثير ملين مماثل لتأثير الأنثراكينونات الموجودة في نباتات مثل السنّا المعكي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124). أما الجفلون فهو مسهل ومضاد للجراثيم ومضاد للطفيليات ومثبط للسرطان.

التاريخ والثرات استخدم الأميركيون المحليون ومستوطنو العالم الجديد لحاء الجوز الأرمد كمعالج ملين ومقو. وقد استخدم الجوز الأرمد لعلاج عدة حالات، بما في تلك المفاصل الرثيئة والمفاصل الالتهبية والصّاع والزحار والإمساك والجروح **الأفعال والاستخدامات الطبية** يستخدم الجوز

المنبت والزراعة السوسن الأزرق موطنه أميركا الشمالية، يفضل المناطق الرطبة والمستنقعية في البرية، ويُزرع أيضاً على نطاق واسع كنبّة حدائق. يُقلم الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي السوسن الأزرق على ثلاثيات التربينويدات وحموض الساليسيليك والإيزوفتاليك ومقدار صغير جداً من زيت طيار وشماء وراتينج وراتينج زيتي وحموض شئيك.

التاريخ والثرات كان السوسن الأزرق أحد النباتات الطبية الأكثر استخداماً من قبل الأميركيين المحليين. فقد استخدمته مختلف القبائل بطرق متنوعة كمقيء وهرور ومدر للبول ولعلاج الجروح والقروح وللزكام وآلم الأذن والكوليرا، وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1895، وفي ثرات المداواة الطبيعية الأنكلو أميركي، استخدم السوسن الأزرق كمعالج غذي وعلاج للكبد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

السوسن الأزرق حالياً لإزالة السموم من الجسم بشكل رئيسي، فهو يزيد التبول وإفراج الصفراء، وله مفعول ملين معتدل. وهذا المزيج من الأفعال التشنجية يجعله عشية مفيدة لأمراض الجلد المزمنة مثل الغد (حب الشباب) والإكزيمة، لأنشياً عندما تساهم مشكلات المرارة أو الإمساك في الحالة. ويُعطى السوسن الأزرق أيضاً للمزاج الصفراوي وعسر الهضم. وعند تناوله بجرع صغيرة، يفرّج الغثيان والقياء. غير أن الجرع الكبيرة من السوسن الأزرق تسبب القياء، ولا يزال الاستخدام المأثور للسوسن الأزرق من أجل مشكلات الغد قائماً. ويُعتقد البعض أيضاً أنه يساعد في إنقاص الوزن.

تنبيهات الجرعات المفرطة من السوسن الأزرق تسبب القياء، لا تؤخذ هذه النبتة أثناء الحمل.

الياسمين كبير الزهر

Jasminum grandiflorum (Oleaceae)
Jasmine

الوصف معترشة رفيقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها أوراق مركبة خضراء داكنة وأزهار أنثوية بيضاء كبيرة عذبة الرائحة.

المنبت والزراعة الياسمين كبير الزهر موطنه شمالي الهند وباكستان وشمالي غرب الهمالايا، ويُزرع اليوم كنبّة حدائق ومن أجل زينة العطري.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت الطيار للياسمين كبير الزهر على كحول البنزويل وأستات البنزويل واللينالول وأستات الليناليل.

التاريخ والثرات أدخل الياسمين كبير الزهر إلى

أوروبا في القرن السادس عشر، واستخدم بشكل رئيسي كمصدر للعطر

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من أزهار

الجلاب المخزني *Ipomoea purga* syn. *Convolvulus jalapa* (Convolvulaceae) Jalap

الوصف كرمة دائمة الخضرة تمتد نحو 10 أمتار. لها أوراق قليلة الشكل وأزهار أرجوانية بوقية الشكل.

المنبت والزراعة الجلاب المخزني موطنه المكسيك ويُزرع في أميركا الوسطى وجنوب الهند الغربية وجنوبي شرق آسيا. يُقلم الجذر في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الجلاب المخزني على راتينج الكونفولفولين.

التاريخ والثرات تعرّف المستعمرون الإسبان إلى التأثير المسهل القوي للجلاب المخزني من الشعوب المكسيكية المحلية. وقد أدخلت النبتة إلى أوروبا سنة 1565. واستخدمت لكل أنواع الأمراض حتى القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجلاب

المخزني هرور قوي جداً بحيث تخضع قيمته العلاجية للشكوك فهو ينهّ طرح البراز المفرط السريولة حتى بجرع معتدلة، ويسبب القياء بجرع كبيرة.

الأنواع ذات الصلة التريد (*I. turpethum*) وموطنه آسيا وإستراتاليا مسهل شديد أيضاً. وشمة أنواع أخرى من الجلاب مثل البطاطا الحلوة (*I. batata*) من أميركا الجنوبية) تعتبر نباتات غذائية عامة. وتحتوي بذور الجلاب الأرجواني (*I. violacea*) وموطنه المكسيك، على مركبات شبيهة بمادة LSD، وقد استعملها شعبا الزابوتيك والأزتيك في الطقوس الدينية.

تنبيه لا يؤخذ الجلاب المخزني في كافة الظروف.

السوسن الأزرق، السوسن الثنائب *Iris versicolor* (Iridaceae) Blue Flag, Wild Iris

الوصف نبتة معنرة تعلو نحو متر واحد. لها سوق منتصبية وأوراق نصلية وزهرتان أو ثلاث زرقاء إلى بنفسجية متألّقة في الساق.



السوسن الأزرق استخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الجروح والقروح.

للحم وسائل غرغرة للثة النازفة والمخموجة، وخاصة النبتة القابضة تجعلها مفيدة على شكل مرهم أو تحميله أو غسول لعلاج البواسير، ويمكن أن توضع الراتانيا أيضاً على الجروح للمساعدة في وقف نزيف الدم وعلى الهنئة التي تشمل إلى التكدم bruising بسهولة.

الأنواع ذات الصلة الكراميرا الكئيبة (*K. cystisoides*) المكسيكية دواء قابض يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الراتانيا. وشدة نوع آخر موطنه أميركا الشمالية وأميركا الوسطى هي الكراميديا الصغيرة الورق (*K. parvifolia*) استخدمها شعب الباباغو كنسول للعين.

خس السم، اللَّيْبَنَة *Lactuca virosa* (Compositae) Wild Lettuce

الوصف نبتة ثنائية الحول ذات ساق مجرّفة تعلو نحو 1.2 متر لها أوراق شوكية عريضة وعناقيد من الأزهار المرئية الصفراء الباهتة وتقرّر كل أجزاء النبتة عصارة لبنية بيضاء.

المنبت والزراعة يشيع خس السم في كل أنحاء أوروبا، وينمو في الأراضي البور وجوانب الطرقات وفي أسجة الأشجار، ويجمع عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعصارة اللبنة. **المكونات** تحتوي العصارة اللبنة على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سكوتيربينات) (بما في ذلك اللاكتوكوبريسين واللاكتوسيرين)، وتحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات وكومارينات.

وللاكتونات التربينات الأحادية النصفية تأثير مركّز، **التاريخ والتراث** يقال إن خس السم كان يستعمل في

طب الأعشاب الآشوري مع الكمون (*Cuminum* cynimum، ص 194) كلبخة للعينين، وقد كتب دسقوريدس (في القرن الأول الميلادي) أن تأثير النبتة مماثل لتأثير الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ولا تزال هذه النظرة قاضية، وذلك من أسباب استمرار اعتبار خس السم (خطأ) ساماً محتملاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خس السم مركّز مأمون يمكن أن يعطي للبالغين والأطفال للحض على النوم المريح أو لتهدئة فرط النشاط أو فرط التنبيه. ويشيع وصفه للاستئارية عند الأطفال. ويؤخذ أيضاً لعلاج السعال، ممزوجاً في الغالب مع أعشاب مثل السوس المفزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99). ويُعتقد أن خس السم يخفّض الرغبة الجنسية، ويمكن أن يستخدم أيضاً لتفريج الألم.

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يستخدم الخس البستاني (*L. sativa*) على غرار استخدام خس السم، لكن مفعوله الدوائي أضعف بكثير، ويستخدم الخس الصيني (*L. thunbergii*) وموطنه الصين ومنغوليا، كعشبة طبية أيضاً.

ويحتوي العرعر الشائع أيضاً على حموض التنيك وثلاثيات تربين وسكريات وراتينج ونيامين C **التاريخ والتراث** في الأزمنة القديمة كان يُعتقد أن غصينات العرعر الشائع المقدونة في النار تحمي من الأرواح الشريرة. وكان العرعر الشائع يُحرق أيضاً لدفع شرور الطاعون.

الأفعال والاستخدامات الطبية العرعر الشائع معقّ ومدرّ للبول ومطهر قوي في السبيل البولي، وهو دواء قيمّ للتهاب المثانة ويساعد في تفريج احتباس السوائل، لكن يجب تجنبه في حالات مرض الكلى وفي الجهاز الهضمي. يكون العرعر الشائع مدقناً ومقرّاً ويلطّف المغص ويدعم وظيفه المعدة، عندما يؤخذ داخلياً أو يوضع خارجياً، يقيد العرعر في علاج التهاب المفصل العزمن والتقرس والحالات الرثيئة. عندما يوضع خارجياً كزيت عطري مخفّف، يكون له تأثير مدغى للجلد، ويُعتقد أنه يحضّر على إزالة الفضلات من الأنسجة تحتية، وينتج العرعر الشائع أيضاً الحيض ويميل إلى زيادة النزيف الحيضي.

الأنواع ذات الصلة ينتج زيت العرعر النكاري من العرعر الشائك (*J. oxycedrus*) ويوضع لعلاج الفلج الجلدي، والأبجل (*J. sabina*) سام ومجهض قوي. ويستخدم العرعر القاسي (*J. rigida*) كمدرّ للبول. **تنبيهات** لا يستخدم العرعر الشائع أثناء الحمل أو عند الصل إلى النزيف الحيضي الشديد. لا يؤخذ عند المعاناة من عدوى كلوية أو مرض كلوي. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي العدواني الكلوية، ص 314.

الراتانيا، الكشت المفصّص *Krameria triandra* (Krameriaceae) Rhatany

الوصف جنبة كثيفة دائمة الخضرة تعلو 90 سم، لها جذر عميق وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة.

المنبت والزراعة توجد الراتانيا في الإكوادور والبيرو وبوليفيا على المنحدرات الغربية لجبال الأنديز على ارتفاعات بين 900 و 3000 متر، يُتلع الجذر على مدار العام.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الراتانيا على 10-20% من حموض التنيك، بما في ذلك القلوباين والبيزوفوران والارميتيل تيروزين.

التاريخ والتراث الراتانيا دواء أميركي جنوبي متأثر استخدمته الشعوب المحلية كقايض وحافظ للأسنان. ويشير اسمه بالاسبانية raiz para los dientes (جذر السن) إلى استعماله المأثور.

الأفعال والاستخدامات الطبية الراتانيا قابضة ومضادة للجراثيم. وهي دواء مفيد يؤخذ بشكل رئيسي للمشكلات التي تؤثر على السبيل المعدي المعوي. ويشيع استخدامها للإسهال والزحار، وبالإضافة إلى ذلك، يُصنع من الراتانيا غسول جيد

الارمد حتى اليوم كملين ومقرّ، وهو علاج قيمّ للإمساك المزمن يحضّر بلطف على تحرك المعى بانتظام. وهو مفيد على وجه الخصوص عندما يمزج مع عشبة طاردة للديدان من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166). ويخفّض الجوز الارمد أيضاً مستويات الكوليسترول ويحضّر على طرح الفضلات بواسطة الكبد. ويحظى بسمعة جيدة في علاج الديدان المعوية، ويوصف لعلاج الزحار باعتباره مضاداً للعضويات الدقيقة وقابضاً.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الجوز الأسود (*J. nigra*) بطريقة مماثلة لاستخدام الجوز الارمد. ويستخدم لحاء الجوز العادي (*J. regia*) كمسهل معتدل ويوضع أيضاً على المشكلات الجلدية. وتستخدم الجوزة في طب الأعشاب الصيني كمقرّ للكلى، وجوز كلا النوعين مدغ عالي القيمة وله تأثير خافض لمستويات الكوليسترول.

العرعر الشائع *Juniperus communis* (Cupressaceae) Juniper

الوصف جنبة صنوبرية تعلو 15 متراً، لها أوراق نجيلة ذات سرات من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية صفراء وأنثوية زرقاء على نباتات منفصلة وثمار كروية سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة يوجد العرعر الشائع في أوروبا وأميركا الشمالية حيث ينمو من المواقع الساحلية الجنوبية إلى المناطق النسيخة والجبلية الشمالية. **الأجزاء المستخدمة** الشار والزيت العطري. **المكونات** يحتوي العرعر الشائع على 1-2% من الزيت الطيار الذي يتألف من أكثر من 60 مركباً تضم الميرسين والسابينين وألفا وبيتا لينين والسينيول.



العرعر الشائع
مطهر قوي
للسبيل البولي.

القُرْاص الكاذب، اللاميون الأبيض *Lamium album (Labiatae)* White Deadnettle

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية مستنة وعناقيد من الأزهار البيضاء المزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة القُرْاص الكاذب موطنه أوروبا ووسط وشمال آسيا وينتشر فيها على نطاق واسع. يزدهر في الحقول وفي الأراضي البور، يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.
المكونات يحتوي القُرْاص الكاذب على صابونين وفلافونات ولثا وحموض شتلك

التاريخ والتراث سُمي القُرْاص الكاذب بهذا الاسم لأنه يشبه القُرْاص الكبير (*Urtica dioica*، ص 145) دون الشعرات القارصة. وهو شتلك، تُفرج القلب وتمنح الوجه لوناً حسناً وتتغسل النفس الحيوية (جون جيرارد، «كتاب الأعشاب الطبية»، 1597).



القُرْاص الكاذب يستخدم لعلاج الحالات النسائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية القُرْاص الكاذب قابض ومطر، يستخدم بشكل رئيسي كمقوٍ للرحم ولوقف النزيف بين الحيضي وخفض النزيف الحيضي المفرط، وهو أيضاً علاج ماثور للتصريف المهبلي، وتؤخذ العشبة أحياناً لتفريق الحيض المؤلم، وتساعد خاصيته القابضة في علاج الإسهال. وعندما يؤخذ خارجياً، يمكن أن يفرج البواسير وعروق الدوالي.

الأرزبية الأوروبية *Larix decidua* syn. *L. europaea* (Pinaceae) Larch

الوصف شجرة صنوبرية معبلة تعلو 50 متراً. لها عناقيد من الأوراق إبرية وأزهار ذكرية وأنثوية ومخاريط بنية فاتحة صغيرة.

المنبت والزراعة الأرزبية الأوروبية موطنها جبال الألب وجبال الكارباثيان في شرقي أوروبا، وتنمو حتى

ارتفاعات 2000 متر. تُزرع على نطاق واسع من أجل خشبها، يُستخرج الراتينج في الخريف، ويجمع اللحاء عندما تقطع الشجرة.
الأجزاء المستخدمة اللحاء الداخلي والراتينج.
المكونات تحتوي الأرزبية الأوروبية على الليغنانات والراتينجات وزيت طيار (يتألف بشكل رئيسي من ألفا وبيتا البينين والليمونين).

التاريخ والتراث أدخلت الأرزبية الأوروبية إلى بريطانيا في سنة 1639، وتُزرع منذ أوائل القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية للأرزبية خصائص قابضة ومدرّة للبول ومطهرة. يمكن استخدام اللحاء لعلاج المثانة وعداوي التبيبات البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل والمشكلات التنفسية مثل التهاب القصبات، ويوضع الراتينج على الجروح حيث تقي من العداوي وتجاوبها، ويستخدم مغلي اللحاء لتلطيف الإكزيمة والصدف (psoriasis).
تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بمرض كلوي.

اللابريس ثلاثي الأسنان، المُلَر ثلاثي الأسنان *Larrea tridentata* (Zygophyllaceae) Chaparral, Creosote Bush

الوصف جنبه شائكة تعلو مترين، لها أوراق صغيرة دقيقة التقسيم.

المنبت والزراعة يوجد اللابريس ثلاثي الورق بأعداد كبيرة في صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة والمكسيك.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات يحتوي اللابريس الثلاثي الأسنان على نحو 12% من الراتينج وحمض النوردي مايدروغواياريثيك. ويقال إن المكون الأخير ضار بالغدد اللمفية والكلى.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون اللابريس الثلاثي الأسنان على نطاق واسع، فكان يؤخذ على شكل مغلي لعلاج مشكلات المعدة والإسهال. واستخدمت الأفاذ الصغيرة لآلم الأسنان، وكانت الأوراق توضع كلبخة للمشكلات التنفسية وكفصول لمشكلات الجلد. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1842 و 1942.

الأفعال والاستخدامات الطبية ظل اللابريس الثلاثي الأسنان يستعمل على نطاق واسع في الولايات المتحدة حتى عصر قريب، حيث كان يستهلك كل عام 9.07 أطنان في المتوسط. وكان يُعتقد أنه دواء مفيد للمرض الرئوي والعداوي الزهرية والعداوي البولية وبعض أنواع السرطان، وبخاصة اللوكيميا. وكان اللابريس الثلاثي الورق يؤخذ داخلياً من أجل الإصابات الجلدية كالعُد (حب الشباب) والإكزيمة، ويوضع كدهون على القروح والجروح والطفح. غير أن مبيعه حظّر في الولايات المتحدة

مؤخراً بسبب القلق من تأثيره السام المحتمل على الكبد.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ الأرزبية البراقة (*L. nitida*) الأميركية الجنوبية لمواجهة عسر الهضم والحث على الحيض وعلاج الجروح.
تنبيه أُفيد عن خمس حالات من التهاب الكبد الحاد وشبه الحاد ناتجة عن عسر هضم اللابريس الثلاثي الأسنان. وفي ضوء الشك حول سلامته، لا يوصى باستخدامه داخلياً ويجب استخدام أعشاب بديلة.

الغار، الرُند *Laurus nobilis* (Lauraceae) Bay Laurel

الوصف جنبه أو شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 20 متراً، لها أوراق جلدية خضراء داكنة وأزهار صغيرة صفراء ذكرية وأنثوية وعنبات سوداء لامعة.

المنبت والزراعة الغار موطنه البلدان المتوسطية، وهو يفضل المواقع الرطبة أو الظليلة، وهو أيضاً عشبة حرائق شهيرة تزرع على نطاق واسع لاستخداماتها المطبخية. تقطف الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.
المكونات يحتوي الغار على 30% من الزيت الطيار (بما في ذلك 30-50% من السينيول واللينالول وألفا البينين وألفا التربينينول وأستات ولثا وحمض شتلك وراتينج).

التاريخ والتراث استخدم الغار في اليونان القديمة للثقب من قبل عراف بلغي. ومن روما القديمة باتينا أن الذبول المفاجيء لشجرة الغار ينذر بحدوث كارثة في



الغار كان يُدين المنتصرين في اليونان القديمة.



فراسيون القلب يستخدم لعلاج الخفقان منذ القرن السادس عشر على الأقل.

ذنب الأسد الصيني (*L. heterophyllum*) وذنب الأسد السيبيري (*L. sibiricum*) يستخدمان طبيًا للأغراض نفسها التي يستخدم فراسيون القلب من أجلها. ويظهر أن ذنب الأسد الصيني يخفّض ضغط الدم ويحثّ على الحيض.

تنبيهات لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل. ويجب أيضاً تجنبه عند وجود نزيف حيضي شديد.

الاستخدامات الذاتية المشكّلة الحضيّة - الدورة غير المنتظمة، ص 315: نوبات الخوف ص 302.

الثّناء الأميركي، شَيْطْرُج فيرجينيّا *Lepidium virginicum* (Cruciferae) Virginia Peppergrass

الوصف عشبة حولية تعلو نحو 60 سم. لها أوراق رملية رقيقة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الثّناء الأميركي موطنه شرقي أمريكا الشمالية والكاريبّي. وقد وُطن في أستراليا. تُجمع أوراقه في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي الثّناء الأميركي على مستويات عالية من الفيتامين C.

التاريخ والتراث استخدم شعب المينوميوني Menominee في شرقي أمريكا الشمالية دهوناً من الثّناء الأميركي (أو نبتة غضة مرضوخة) لتسميم اللبالب المنتشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثّناء الأميركي نبتة مغذية ومزيلة للسموم على العموم. استخدمت لعلاج عوز الفيتامين C والداء السكري. والعشبة مدرة للبول أيضاً ومفيدة في تلطيف الألم الرئوي. يؤخذ الجذر لعلاج فرط النزلة في السبيل التنفسي.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الرشاد (*L. sativum*)، وموطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. كعشبة للسلطة ويستخدم بين الحين والآخر، منطلقاً للدم. ويُزرع الثّناء الملون (*L. oleraceum*)، وموطنه نيوزيلندا، للاستخدام المطبخي أيضاً.

بالحناء. وفي شبه الجزيرة العربية والهند، استخدمت الأوراق تقليدياً لصنع خضاب من أجل صبغ ثياب خفيفة مزخرفة على الأصابع والراحت والأقدام. واستخدمت الأوراق أيضاً لصبغ الشعر وأعراف الحياء وأذيالها. واشتهر أن كليوباترا كانت، قبل لقاء أغسطس، تنقع أشربة قاربها بزيت زهر الحناء الذكي الرائحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت أوراق الحناء بشكل رئيسي في الطب الأيورفيدي والأوناني، ويشيع أخذها كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق وكمنقوع أو مغلي للإسهال والزحار. الأوراق قابضة تحول دون ظهور البواسير وتحض بقوة على التدفق الحيضي. ويستخدم مغلي الحناء لعلاج مشكلات الكبد. وعندما توضع الحناء على شكل لزقة، تعالج العدوي الفطرية والفُغ (حب الشباب) والحبوب.

فَرَّاسِيُون القلب، دُثْب الأسد *Leonurus cardiaca* (Labiatae) Motherwort

الوصف عشبة معمّرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق راحية مسننة وأزهار قرنفلية مزدوجة الشفة تتفتح في عناقيد.

المنبت والزراعة فراسيون الأسد موطنه أواسط آسيا. وقد وُطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية. ينمو في البرية والأحراج وعلى جوانب الطرقات. ويزرع اليوم أيضاً كنبات حدائق. يُجمع فراسيون القلب عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي فراسيون القلب على قلوانيات (بما في ذلك L- ستاكيدرين) وإيرودويد (ليونورين) وثنائيات تريين وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر فراسيون القلب دواء للقلب كما يشير اسم نوعه *cardiaca*. وقد رأى العشّاب نيكولاس كليبير أنه «لا يوجد عشبة أفضل لطرد أبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل» (1652). واعتبر الطبيب والعشّاب الإيطالي بياراندريا ماتيوولي أنه «مفيد لخفقان القلب والتشنجات والشلل... إوهو» يرفّق الأخلط الكثيفة واللزجة وينبّه البول والنزيف الحيضي ويطرد الحصى من الكلى» (1548).

الأفعال والاستخدامات الطبية فراسيون القلب دواء للقلب والأعصاب وغالباً ما يوصف للخفقان. وهو يقوّي وظيفة القلب، وبخاصة إذا كان ضعيفاً. ويحض على الاسترخاء لا التماس لأنه مضاد للتشنج ومركّن. غير أن فراسيون القلب ينهّ عضلات الرحم، وهو ملائم على وجه الخصوص للدورات الشهرية المتأخّرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض (وبخاصة إذا كانت الصدمة أو الضائقة عاملاً). ويجب ألا يستخدم إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان آسيويان شرفيان،

البيت. وكانت أوراق الغار تستخدم في روما القديمة كدواء وتابل وكإكليل تزييني في مهرجان ديسمبر احتفاءً بالإله ساتورن. وكان الغار مقدساً عند الإلهين نيو وأسكولابيوس (إله الحب) اللذين كانا يُشرفان مداً على الشفاء والدواء. وكان يُعتقد أيضاً أن العشبة راقية عطرية وشافية. وكان يؤخذ منقوع الأوراق لتأثيره الفلّئي، والمفوّي للمعدة والمثانة. وكانت تستخدم لزقة من الأوراق لتفريج عقصات الزنابير والحل. وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أن لحاء الغار «يفتّت حصى [الكلى] ومفيد لأمراض الكبد».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الغار بشكل رئيسي لعلاج اضطرابات السبيل الهضمي الأعلى وتلطيف أوجاع التهاب المفاصل والآلام. وهو مقو للمعدة ولديه تأثير مقو بينه الشهية وإفراز العصارات الهضمية. وعندما يستخدم كمكوّن في الطبي، تحضّ أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء. وللأوراق تأثير إيجابي مشابه لتأثير التنعج لسنبلي (*Mentha spicata*) وإكليل الجبل

Rosmarinus officinalis، ص 125) في المساعدة على تفكيك الطعام الثقيل، وبخاصة اللحم. ويستخدم الغار أيضاً لتحض على بدء دورات الحيض. يستخدم الزيت العطري بشكل رئيسي كحفيّ احتكاكي حيث يخفف جيداً في زيت ناقل. وتدلّك به العضلات والمفاصل الموجعة. ويمكن أن يضاف مغلي الأوراق إلى المغسّل بقطرات الأبراف المولمة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري للغار داخلياً. وقد يتسبب دهن أرجي عن الاستخدام الخارجي، لذا يجب وضع الزيت بتركيزات مخفّفة جداً (2%).

الحناء

Lawsonia inermis syn. *L. alba* (Lythraceae) Henna

الوصف جنبه أو شجرة قوية العطر دائمة الخضرة علو 6 أمتار. لها أوراق حادة نحيلة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الصفراء وعنايات سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة الحناء موطنها الشرقي الأوسط وشمال إفريقيا وشبه القارة الهندية، وهي تنمو في المواقع المشمسة وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها كصبغ وصبغ للشعر. تقطف الأوراق أثناء موسم النمو.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والحناء.

المكوّنات تحتوي الحناء على كومانينات ولفانكينونات (بما في ذلك اللوسن *lawsone*) وفلافونويات وستيرويدات وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث استخدمت الحناء منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا وآسيا كصبغ أحمر وعطر. وكانت اعمباءات في مصر القديمة تغلّف بقماش مصبوغ

الفيرونيكا الأميركية، جذر كَلْفَر *Leptandra virginica* syn. *Veronicastrum virginicum* (Scrophulariaceae) Black Root

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق منتصبة وأوراق رمحية وإنهار بيضاء.

المنبت والزراعة

تنمو الفيرونيكا الأميركية في أمريكا الشمالية في المروج والأحراج، ويُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر المجفف.

المكونات تحتوي

الفيرونيكا الأميركية على زيت طيار وصابونينات وسكريات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث عُرفت الفيرونيكا الأميركية عند الأميركيين المحليين في ميسوري ودلويز كمسول عفيف، واستخدمت بجرعات معتدلة كملين ومزيل للسموم وعلاج لاضطرابات الكبد. وفي تراث المنادين بالمداداة الطبيعية في القرن التاسع عشر، استخدمت الفيرونيكا الأميركية لتخفيف إفراز الصفراء.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونيكا الأميركية اليوم بجرعات صغيرة كملين ودواء لاضطرابات الكبد والمرارة، وتعالج العثبية أيضاً انتفاخ البطن وتخفف من إزعاج البواسير والإمساك المزمن والتدلي الشرجي، ويمكن أن تُعطى لمشكلات الجلد إذا كان ضعف عمل الكبد عاملاً. **تنبيهات** لا يستخدم الجذر الغض، لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأنجذان المعروف، الكاشم المخزني *Levisticum officinale* syn. *Ligusticum levisticum* (Umbelliferae) Lovage

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين، لها أوراق مسننة لامعة مركبة وإنهار صفراء إلى خضراء، ويذور بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة يوجد الأنجذان المعروف في جنوبي أوروبا وجنوبي غرب آسيا، يزدهر على المنحدرات الجبلية المشمسة. تُجمع الأوراق في الربيع أو أوائل الصيف، والذبور في أواخر الصيف والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والذبور والأوراق. **المكونات** يحتوي الأنجذان المعروف على زيت طيار (نحو 70% من الفثاليدات) وكومارينات (بما في ذلك البير ميتين واليسورالين والأمليفيرون) وحموض ثباتية وبيتا سيتوستيرول، وراتينجات وضموغ الفثاليدات مركبة ومضادة للاختلاج.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوغ K'EOGH إلى أن الأنجذان المعروف، يطرد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحسّن على التبول والحيض ويجلي البصر ويزيل البقع والنفش والأحمرار من الوجه. (1735).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنجذان المعروف عشبة مدققة ومقوية للجهازين الهضمي والتنفسي، يُعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح والمغص والتهاب القصبات الأنجذان المعروف مدرّ هام للبول ومضاد للمضويات التجهرية ويشيب أخذه لشكاوى السيل البولي. كما أنه يحسّن على الحيض ويفرّج ألم الدورة الشهرية، وتحسّن طبيعته المدققة ضعف دوران الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأنجذان الصيني (*Ligusticum sinense*) لبدء دورات الحيض الغائبة وعلاج ألم الحيض. ويستخدم الأنجذان الصيني من نوع (*Ligusticum sinense*) أيضاً للألم **تنبيهه** لا يؤخذ أثناء الحمل. **استخدام ذاتي** التخفيف الحيفي الشديد، ص. 315.

اللينارية العادية، الحباب المبدول *Linaria vulgaris* (Scrophulariaceae) Common Toadflax

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو نحو 50 سم، لها



اللينارية العادية
تعتبر دواء للكبد
منذ عدة قرون

أوراق خطية وإنهار صفراء مزدوجة الشفة ذات غصينات طويلة.

المنبت والزراعة اللينارية العادية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُظنت في أمريكا الشمالية، تزدهر على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. تُقطف عند إنهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي اللينارية العادية على الثينارين وستيرونات وسكريات وحموض تنيك ولثا.

التاريخ والتراث روى العشاب كيوغ K'EOGH سنة 1735 أن، «مرهماً [من اللينارية العادية] مصنوعاً مع شحم الخنزير وممزوجاً بصفار البيض ممتاز للبواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما

تستخدم اللينارية العادية اليوم، وهي عشبة للكبد والهضم بشكل رئيسي، وهي مفيدة في علاج اليرقان والإمساك المزمن وأمراض الجلد. يمكن وضعها خارجياً لتلطيف القروح وقروح الجلد والبواسير، ويمكن أن تفرج أيضاً التهاب العينين.

الأنواع ذات الصلة حباب الجدران (*Cymbalaria muralis*) الجنوبي أوروبي يسحق أحياناً ويوضع على الجروح. وزهرة الحواشي (*Kikzia elaine*)، وموطنها أوروبا أيضاً، قابضة وتستخدم لإرقاء الجروح ووقف النزف. ويستخدم الحباب الأزرق (*L. canadensis*)، وموطنها أمريكا الشمالية، كمدرّ للبول وملين، ويوضع على البواسير.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي، لا تؤخذ أثناء الحمل.

الكُتَّان الشائع

Linum usitatissimum (Linaceae)
Linseed, Flax

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق نحيلة وأوراق رمحية وإنهار زرقاء سماوية ويزور بيضوية زيتية.

المنبت والزراعة الكُتَّان الشائع موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا، ويُزرع في كل أنحاء العالم من أجل ليفه ويزوره وزيت بذوره، تحصد البذور في أواخر الصيف أو أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذور

المكونات يحتوي زيت بذر الكُتَّان على نحو 30-40% من الزيت الثابت (بما في ذلك 36-50% من حمض اللينوليك و 23-24% من حمض اللينوليك و 6% من اللثا و 25% من البروتين ومقادير صغيرة من اللينامارين (غليكوزيد موكد للسيانوجين)، والليتامارين ذو تأثير مركّن على الجهاز التنفسي.

التاريخ والتراث زرع الكُتَّان منذ 7000 سنة على الأقل في الشرق الأوسط. ولطالما حظي بتقدير كمسبة طبية، وقد جمع بليونيوس (23-79) تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: «أي شعبة من شعب الحياة

زنبق بواما

*Liriosma ovata (Oleacea)***Muir Puama**

الوصف شجرة تعلو 15 متراً، لها جذع رمادي وأوراق بيضاء داكنة وأزهار بيضاء وفمار صفراء برتقالية.

المنبت والزراعة زنبق بواما موطنه الغابات المطيرة البرازيلية، وبخاصة منطقتا ريو نيجرو Rio Negro والأمازون.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والخشب **المكونات** يحتوي زنبق بواما على الإسترات وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم زنبق بواما من قبل الأمازونيين المحليين كمقو وباهي. ولا يزال يعتبر دواء قيماً للعجز الجنسي، اللحاء قابض قوي ويمكن أن يستخدم كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وأن يؤخذ على شكل تقيع من أجل معالجة الإسهال والزحار.

حشيشة الرئة الكبدية

*Lobaria pulmonaria (Stictaceae)***Tree Lungwort**

الوصف أشنة رمادية أو خضراء فاتحة ذات فصوص غير منتظمة منشعبة يبلغ قطرها 1.5 سم.

المنبت والزراعة توجد حشيشة الرئة الكبدية في كل أنحاء أوروبا وتتنوع على الأشجار والصخور وفي المناطق الحرجية. تجمع على مدار السنة.

الجزء المستخدم الأشنة

المكونات تحتوي حشيشة الرئة الكبدية على حمض السكاريك وحموض التانيك (بما في ذلك حمض السيكليك والسينسينيك) وحموض دهنية ولثا وحموض تنيك.

التاريخ والشراف استخدمت حشيشة الرئة الكبدية منذ الأزمنة القديمة كدواء لمشكلات الرئة. وقد أوصى الطبيب والعشّاب الإيطالي بياراندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoli (1501 - 1577) بالعلاج القرحات الرئوية ولعلاج البلغم المشوب بالدم وخفض التريز الحضي الحفرط وتقريح الزحار ووقف القيء الصقراوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية دواء مفيد قليل الاستخدام ذو خصائص مقشعة ومقوية. تساعد في إزالة المخاط الممتلئ وخفض النزلة وتساعد في زيادة الشهية. يلائم مغلي حشيشة الرئة الكبدية المحلى بالعسل كل الحالات المشمة بالنزلة الصدرية المزمنة. كما تعالج النبتة الربو وذات الجنب والتفّاح. ولأن حشيشة الرئة الكبدية قابضة ومطرية، فإنها تكون علاجاً مفيداً للقروح الرئوية فضلاً عن عدة مشكلات معدية معوية، وهي ملائمة جداً للعلاج الوعكات عند الأطفال.

التاريخ والتراث أدخلت اللوزة الليمونية إلى أوروبا سنة 1784، وبشكل التقيع شرباً مشهوراً في فرنسا وإسبانيا وسواما في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة طبية مبخوسة القيمة تشترك في بعض الصفات مع الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111). وكلا النباتين تحويان على زيت طيار يحلر الليمون ذي خصائص مهدئة وهضمية. واللوزة الليمونية مفعول مركّز وتشتهر بتلطيف الانزعاج البطني، ومفعولها المقوي للجهاز العصبي أقل بروزاً من مفعول الترنجان، لكنها مع ذلك تفيد في رفع المعنويات ومواجهة الاكتئاب **الأنواع ذات الصلة** تستخدم الليبية السكرية (*L. dulcis*) وموطنها المكسيك، كمطّر وعلاج مقشع ويستخدم في المكسيك كثير من أنواع الليبية لخصائصها المضادة للتشنج والحاجة على الحيض والمطلة للمعدة، وتُشرب الليبية الإفريقية بمثابة شاي في غربي إفريقيا.

الاستخدام الذاتي الريح وانتفاخ البطن، ص 306.

الأصطرك الشرقي. العنبر الدماغ الشرقي

*Liquidambar orientalis (Hamamelidaceae)***Levant Storax**

الوصف شجرة مغطاة تعلو 6 أمتار، لها لحاء رمادي إلى أرجواني وأوراق مقصصة وأزهار أحادية صغيرة بيضاء إلى صفراء.

المنبت والزراعة يوجد الأصطرك الشرقي في جنوبي غرب تركيا، ويستخرج بلسم الأصطرك، وهو سائل بني إلى رمادي لزج، من اللحاء الذي يُجمع في الخريف.

الجزء المستخدم خلاصة اللحاء.

المكونات يحتوي الاصطرك الشرقي على حمض الساميك وسامات الساميل وفينيل بروبيل السامات وحموض ثلاثيات التربين وزيت طيار.

التاريخ والتراث الاصطرك الشرقي هو أكثر أنواع العنبر السائل استخداماً طبيّاً منذ القرن التاسع عشر، ويستخدم الاصطرك الشرقي أيضاً كمثبت للعلور، **الأفعال والاستخدامات الطبية** يعمل بلسم الاصطرك الشرقي كمهيّج ومقشع في السبيل التنفسي، وهو أحد المكونات الموجودة في بلسم فراير Friar's Balsam، وهو مزيج مقشع يستنشّق لتثبيبه السعال المقشع. وإلى جانب ذلك، يوضع بلسم الاصطرك خارجياً للحضّ على شفاء أمراض الجلد ومشكلاته مثل الجرب الجروح والقروح. عندما يمزج الاصطرك الشرقي مع مشتركة غيرجينا (*Hamamelis virginiana*، ص 155) وأنواع الورديات يصنع منه دهون قابض للوجه. وفي الصين، يستخدم بلسم الاصطرك لإزالة احتقان المخاط وتقريح الألم وانسداد الصدر **الأنواع ذات الصلة** الأصطرك الأميركي (*L. styraciflua*) التي تنمو بشكل رئيسي في هندوراس وتوجد أيضاً شمالها، استخدمت منذ زمن المايا لخصائصها العلاجية.



الكثبان الشائع يزرع منذ العصور القديمة لبذوره وزيت بذوره وليفه.

النشطة لا يستخدم فيها الكثبان أو أي من منتجات الأرض تحلل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكثبان الشائع غني بالثنا والدمون غير المشبعة وبشكل دواء قيماً لكثير من المشكلات المعوية والصدرية. عندما تؤخذ البذور كاملة داخلياً تلطف التهيّج في السبيل الهضمي. وهي تمتص السوائل وتنفع، ما يشكل كتلة ملائمة تعمل كمليّن كئلي فعال. ويمكن بدلاً من ذلك شطر البذور قبل ابتلاعها، وفي كلا الحالتين توفر الحموض الدهنية الضرورية. ويمكن أن تفيد البذور السبيل الهولي بدرجة أقل إذا صنع منها شاي، وعلى الصعيد الخارجي، قد تفيد لبخة من البذور المسحوقة السعال المزمن والتهاب القصبات وذات الجنب والتفّاح. وتقوّر لبخة من البذور أو دقيق البذور الحبوب المؤلمة وتوصي وصفة برتغالية بزيت برز الكثبان ممزوجاً مع النبيذ الأحمر لعلاج الجروح.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة الموصوفة. لا تستخدم البذور غير الناضجة التي قد تكون سامة. **استخدام ذاتي** الإمساك، ص 317.

اللوزة الليمونية. الليبية الليمونية

*Lippia citriodora syn.**Aloysia triphylla (Verbenaceae)***Lemon Verbena**

الوصف جذية مغطاة تعلو مترين. لها أوراق رمحية قوية الرائحة وغناقية من الأزهار الأنبوبية الخضراء الباهتة إلى بنفسجية فاتحة.

المنبت والزراعة اللوزة الليمونية موطنها أميركا الجنوبية، تُزرع في المناخات المعتدلة كنبتة عطرية للزينة ومن أجل أوراقها التي تستخدم لصنع شاي عشبي. تجمع الأوراق في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق **المكونات** تحتوي اللوزة الليمونية على زيت طيار يتألف بشكل رئيسي من السينترال والسينيول والليمونين والجيرانول (ولثا وحموض تنيك وفلافونيات).



البيوت *Lophophora williamsii* (Cactaceae) Peyote, Mescal

الوصف صيَّار يعلو 5 سم. له جسم أخضر إلى رمادي رابض على الأرض ذو شعرات مخصَّلة وأزهار قرنفلية أو بيضاء.

المنبت والزراعة البيوت موطنه شمالي المكسيك وجنوبي غرب الولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي البيوت على قلوانيات، المسكالكين بشكل رئيسي، وهو مهلِّس قوي.

التاريخ والتراث استخدم البيوت في الاحتفالات الدينية للأميركيين المحليين ما يزيد على 3000 سنة.

وقد ذاعت شهرة استخدامه كمهلِّس في كتاب ألدوس هكسلي Aldous Huxley «أبواب الإدراك».

الأفعال والاستخدامات الطبية البيوت عشبة شامانية تؤخذ في طقوس الأميركيين المحليين لتعميق الإدراك الروحي، ويلعب دوراً هاماً في الحالة العاطفية والعقلية للمجتمع، وتستخدم أيضاً لعلاج الحميات وكسكن للرثية ولعلاج الشلل، وتوضع كلبخة على



البيوت مهلِّس قوي، وهو يستخدم في احتفالات الأميركيين المحليين.

الكسور والجروح ولذغات الأفاعي. ويستخدم البيوت أيضاً للحث على القيء.

تنبيه يحظر استخدام البيوت والمسكالكين في معظم البلدان.

اللوف المصري، اللوف الأسطواني *Luffa cylindrica* syn. *L. aegyptica* (Cucurbitaceae)

Loofah, Si Gua Luo

الوصف كرمة حولية تتسلق 15 متراً. لها أوراق كبيرة مفصصة وجوانق وأزهار أنثوية صفراء تنتج ثمرة أسطوانية طويلة تشبه القرع.

المنبت والزراعة اللوف موطنه المناطق المدارية في

صريمة الجدي، سُلطان الجبل *Lonicera* spp. (Caprifoliaceae) Honeysuckle, Tin Yin Hua

الوصف نبتة متسلقة تعلو 4 أمتار معبلة (صريمة الجدي *L. caprifolium*) أو شبه دائمة الخضرة (صريمة الجدي اليابانية *L. japonica*) لها أوراق بيضرية وأزهار برتقالية إلى صفراء (صريمة الجدي) أو بيضاء إلى صفراء (صريمة الجدي اليابانية) وعُنبات حمراء (صريمة الجدي) أو سوداء (صريمة الجدي اليابانية).

المنبت والزراعة صريمة الجدي موطنها أوروبا والقوقاز. وصريمة الجدي اليابانية موطنها الصين واليابان. ويشيع وجود كلا النبتتين على الجدران والأسيجة. تجمع الأوراق والأزهار في الصيف قبل أن تنفتح الأزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق واللحاء.

المكونات تضم مكونات صريمة الجدي زيتاً طياراً وحموض ثنك وحمض الساليسيليك، وتحتوي صريمة الجدي اليابانية على زيت طيار (يضم اللينالول والجاسمون) وحموض ثنك ولوتيونين وإينوسيتول.

التاريخ والتراث في أوروبا، استخدمت صريمة الجدي تقليدياً كعلاج للربو وغيره من الحالات الصدرية. وهي واحدة من أدوية أزهار باخ، ويعتقد في نظام العلاجات العشبية هذا أنها تضاد مشاعر الحنين والأشتياق إلى الوطن. وتستخدم صريمة الجدي اليابانية في الصين منذ زمن بعيد لإزالة الحرارة وتفريق السمكة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. وتشير الاستخدامات المأثورة إلى أن الأجزاء المختلفة من النبتة لها فوائد علاجية مختلفة بشكل ببن. اللحاء مدر للبول ويمكن أخذه لتفريق النقرس وحمى الكلى ومشكلات الكبد. والأوراق قابضة يصنع منها سائل غرغرة جيد وغسول للحم من أجل التهاب الحلق وقروح الفم، والأزهار تفرج السعال وهي مضادة للتشنج وتؤخذ تقليدياً كعلاج للربو. وتوصف صريمة الجدي اليابانية لمجموعة مختلفة من الأمراض في طب الأعشاب الصيني. وتستخدم بشكل رئيسي لمواجهة اضطرابات الحرارة، المعدية مثل الخراجات والقروح والتهاب الثديين والزحار. وتؤخذ صريمة الجدي اليابانية أيضاً لخفض الحمى.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن صريمة الجدي اليابانية تثبط عصية التدن وتضاد العدوى. وفي إحدى التجارب أثبتت صريمة الجدي اليابانية المزوجة مع أقحوان الحقائق (*Chrysanthemum morifolium* ص 77) أنها فعالة في خفض ضغط الدم. ونظراً لنشبه صريمة الجدي بصريمة الجدي اليابانية، فقد تثبت أنها مفيدة ضد العدوى.

228 تنبيه لا تؤخذ العنبات لأنها سامة.

تجفف ثمرة اللوف المصري وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لعلاج ألم العضلات والمفاصل.

آسيا وإفريقيا. وتزرع اليوم بكثرة في المناطق المدارية حول العالم تُقطف عند نضوجها في الصيف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي اللوف على الزيولان والزيولوز والفالكتان.

التاريخ والتراث أحضر اللوف من الهند إلى الصين في عهد أسرة تانغ (618-907). وتشتهر في الغرب كأداة طليقة بالحمام، حيث يشكل جسم الثمرة الليفي أداة فرك لطيفة للجمل.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني تستخدم البنية الداخلية للثمرة المجففة لعلاج العضلات والصدر والبطن، ويوصف لعناوي الصدر التي تصاحبها حمى والم. ويستخدم لإزالة المخاط المحقق. ويُعطى اللوف أيضاً لعلاج الثديين المؤلمين أو المتورمين.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للكرمة الغضة تأثير مقشع أقوى من الثمرة الجافة.

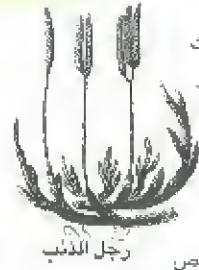
رجل الذئب *Lycopodium clavatum* (Lycopodiaceae) Club Moss

الوصف طحلب راحف دائم الخضرة يعلو 12 سم. له عدة عُصَيَّات منتشرة بغير اتساق تغطيها أوراق مستقيمة خضراء وسنابل حشرقية تحمل أبواغاً صفراء.

المنبت والزراعة يوجد رجل الذئب في كل أنحاء المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويشيع في الجبال والأراضي السبخة. تُجمع النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الطحلب والأبواغ.

المكونات يحتوي رجل الذئب على نحو 0.1-0.2% من القلوانيات (بما في ذلك الليكوبودين) ومتعددات الفينول والفلافونيات وغلثانيات التربين.



التاريخ والتراث استُخدمت رجل الذنب طبياً منذ العصور الوسطى على الأقل، وقد استخدمت النبتة بأكملها كمدرّ للبول للمساعدة في طرح حصي الكلى، ولا تزال الأوباع تستخدم لتخليف آقراس الدواء لأنها مقاومة قوية للماء. تشتمل الأوباع بشكل متفجر وتستخدم في صناعة المفرقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية رجل الذنب مدرّ للبول ومركّبة ومضادة للتشنج، وهي مفيدة على وجه الخصوص لعلاج الشكاوى البولية المزمنة. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعسر الهضم والتهاب المعدة. ويمكن أن توضع الأوباع على الجلد لتفريغ المناطق المستحكة أو المتبججة ووقايتها. **تنبيه** رجل الذنب سامة محتملة بجراحات مقرطة. لا تستخدم النبتة إلا بإشراف اختصاصي.

العُرضف الأمريكي. فراسيون الماء، الأمبركي *Lycopus virginicus* (Labiatae) Bugleweed

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها ساق مرتبة وأوراق رمحية وبؤارات عن الأزهار المائلة إلى البياض.

المنبت والزراعة يتبع العرضف الأمريكي في معظم أنحاء أمريكا الشمالية، ويزدهر قرب الماء، بجنى في الصيف عند إزهاره.

المكونات يحتوي العرضف الأمريكي على حموض فينولية (بما في ذلك مشتقات حموض التانيك والتكروروجينيك والإلاجيك).

التاريخ والتراث في تراث حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، اعتُبر العرضف الأمريكي قابضاً ومهدئاً للأعصاب، وكان يُعطى للسعال الحار والتهيز الداخلي وسلس البول، وقد اعتبر العشابون ذات يوم النبتة مخدراً معتدلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعرضف الأمريكي خصائص مركّبة، وتوصف العشبة اليوم بشكل رئيسي لعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية وتسارع نبض القلب الذي يُصاحب هذه الحالة. ويُعتبر العرضف الأمريكي أيضاً قابضاً مقوياً وعطرياً يقلل إنتاج النزلة. **الأبحاث** تشير الأبحاث إلى أن العرضف الأمريكي والعرضف الأوروبي (انظر الأنواع ذات الصلة.. أدناه) يخفضان، إلى حد ما، نشاط الغدة الدرقية.

الأنواع ذات الصلة العرضف الأوروبي (*L. europaeus*) له خصائص قابضة ومقوية للقلب. يؤخذ للخفقان والقلق، وقد استُعمل لخفض الحمى. **تنبيهات** لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

السُرْمَج الأصفر

Lysimachia vulgaris (Primulaceae)
Yellow Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلو مترًا، لها دوائر من الأوراق الرمحية العريضة وأزهار صفراء زاهية. **المنبت والزراعة** السرمج الأصفر موطنه أوروبا، ويشيع في أسجة الأشجار الرطبة وقرب الماء، كما أنه يُزرع كنبهة حدائق، يجمع عند إزهاره في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي السرمج الأصفر على بنزوكينونات وصابونينات وقلات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث أورد بليونس (79-23) أن السُرْمَج الأصفر *lysimaichia* سُمّي باللاتينية نسبة إلى ليسيماكوس، ملك صقلية، الذي اكتشف فوائده الطبية. ويشير الاسم بالانكليزية إلى قدرة النبتة الشهيرة على التحول دون حدوث صراع. وبخاصة بين الحيوانات، وصدّ الحشرات. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) بالسرمج الأصفر لإرقاء الجروح وللرغاف وأشار إلى أن مخاضها يطرد الأفاعي والحشرات.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرمج الأصفر عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات المعدية المعوية مثل الإسهال والزحار ولوقف النزيف الداخلي والخارجي وتخفيف الجروح ويصنع منه غسول قم مفيد للثة المتقرحة وقروح الفم، ويمكن استخدامه لعلاج الرغاف (نزيف الأنف). ويؤخذ السرمج الأصفر أيضاً كمقشع.

الأنواع ذات الصلة السرمج الخشبي (*L. nemorum*)، وموطنه أوروبا أيضاً، قابض ومرقّ، والسرمج الصيني (*L. christinae*) مدرّ للبول يستخدم لعلاج الألم البولي. وقد بيّنت تجربة صينية أن الأخير فعال في علاج حصي والمثانة.

السُرْمَج الأرجواني. الفُرْدُل المينول *Lythrum Salicaria* (Lythraceae) Purple Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلو نحو 1.5 متر. لها سوق مستقيمة حمراء وأوراق رمحية حادة وسنابل من الأزهار الأرجوانية الرائحة.

المنبت والزراعة السرمج الأرجواني موطنه أوروبا، وينمو أيضاً في أمريكا الشمالية. يزدهر في المستنقعات وعلى ضفاف الأنهر والجداول حتى ارتفاع 1000 متر. يُجمع في الصيف عند إزهاره.

المكونات يحتوي السرمج الأرجواني على الساليكارين وأحد الغليكوزيدات (فيتكسين) وحموض تنيك وزيت طيار ولثا وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث في سنة 1654، امتدح العشاب نيكولاس كليبير هذه العشبة بقوله [إن الماء المقطر [منها] علاج للأذى والضرابات التي تصيب العين وللعصى... كما أنه ينقي العين من الغبار أو أي شيء يدخلها ويحفظ البصر]. وقد استخدم السرمج الأرجواني في إيرلندا، حيث يشيع وجوده، عضاباً للإسهال.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السرمج الأرجواني القابض بشكل رئيسي لعلاج الإسهال والزحار، وهو مأمون الاستعمال في كل الأعمار. وقد أوصى به بعض العشابين لوقف الإسهال عند الرضع. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعلاج الحيض الشديد والنزيف بين الحيض. ويوضع خارجياً كلبخة (أو دهون على الجروح وقروح الأرجل والإكزيمة، ويستخدم لعلاج قرط التصريف المهبلي والحكة المهبلية. ولتُما يستخدم السرمج الأرجواني اليوم لعلاج مشكلات العين، لكن قد تستحق النبتة مزيداً من الفحص كعلاج لاضطرابات العين والبصر، كما توحى تجربة كليبير.

الأبحاث أفيد أن النبتة بأكملها صالحة، وهي فعالة بوجه خاص ضد العضويات المجهرية التي تسبب التيفوس.

السرمج الأرجواني يستخدم لتفريغ الإسهال والزحار عند الأطفال الرضع.

البيروج المخزني *Mandragora officinarum* (Solanaceae) Mandrake

الوصف نبتة معمرة تنمو 5 أمتار. لها جذر منشعب عميق وورديّة من الأوراق العريضة اللينة وأزهار قمعية بيضاء إلى أرجوانية وشرة صفراء.

المهبت والزراعة البيروج المخزني موطنه المنطقة المتوسطية من أوروبا، وهو ينمو على ضفاف الأنهار تقطف الأوراق في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي البيروج المخزني على 0.4% من قلوانيات التروبان (هأبوسين وهأبوسيامين).

التاريخ والتراث تقول الأسطورة إن البيروج المخزني يصدر عند اقتلاعه من جذره، صرخة قوية جداً تكاد تقتل من يحصل النبتة، ولذلك أفاد مرجع كلاسيكي إلى أن البيروج كانت تقتلعه الكلاب التي تربط السرق بأذيالها، إن هذه القوى الخيالية التي عزيت إلى النبتة ترجع بشكل جزئي إلى خصائص الجذر شبه المخدرة. ومن الأشياء المؤثرة أيضاً شكل الجذر الذي غالباً ما يكون مبهجاً على هيئة إنسان. وقد كانت الجذور تنقش وتستخدم طمساً منذ آلاف السنين، وبخاصة لمساعدة الخصوبة عند النساء.

وكتعويذة ضد سوء الحظ. ومنذ أزمان الرومان وما تلاها، استخدم جذر البيروج المخزني كمخدر ومسكن وعلاجاً للجنون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام البيروج المخزني إلى حد كبير اليوم. وتوضع العشبة أحياناً كلبخة أو لزقة لآلام الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، أو كمقلي من أجل القروح وأنواع مماثلة من الاضطرابات الجلدية.

تنبيهات البيروج المخزني سام لا يؤخذ داخلياً يستخدم خارجياً فقط بإشراف اختصاصي، وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.



البيروج المخزني له خصائص مخدرة وجذر شبيه بالإنسان ما أوحى بكثير من الأساطير والمعتقدات التقليدية حوله.



المغنولية المخزنية تتميز بأزهارها الجميلة البيضاء إلى قشدية اللون.

الخبازة البرية *Maha sylvestris* (Malvaceae) Common Mallow

الوصف نبتة ثنائية الحول تنمو 1.5 متر. لها جذر وتدي لثني وأوراق مروحية خماسية الفصوص وأزهار بنفسجية فاتحة إلى قرنفلية.

المهبت والزراعة الخبازة البرية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُثقت في الأمريكتين وأستراليا وآسيا، وتنمو في الأراضي البررة وعلى أسجة الأشجار والأسجة. تجمع الأوراق في الربيع والأزهار عندما تنفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار والجذر.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 3 - سلفات) واللثة وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالغين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق القوية لهذه النبتة ولقنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسياني المأثور «حديقة المطبخ والخبازة دواء» أن كالفان للبيت.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*)، ص 163. الأزهار والأوراق ملطفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض النورق (*Eucalyptus globulus*)، ص 94، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من الملل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المادوكا *Madhuca* spp. (Sapotaceae) Butter Tree

الوصف شجرة معبلة تنمو 20 متراً، لها أوراق جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المعطرة وشمار خضراء.

المهبت والزراعة أنواع المادوكا موطنها وسط الهند وشمالها، تجمع الأوراق والأزهار والبذور في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار وزيت البذور، **المكونات** تحتوي الأوراق على قلواني وصابونين، وتحتوي البذور على صابونين وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استخدمت المادوكا كمصدر للغذاء والدواء في الهند منذ 2029 قجئة على الأقل، تؤكل أزهاره وتخمر لصنع مشروبات روحية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأزهار المقشعة لعلاج مشكلات الصدر مثل التهاب القصبات، وتؤخذ أيضاً لزيادة درّ حليب الثدي، وتوضع الأوراق كلبخة للإكزيمة. وفي الطب الهندي الشعبي يمزج رماد الورق مع السمكة لصنع ضمادة للجروح والحروق، وزيت البذور ملين يؤخذ للإمساك وإرخاء البراز عند الذين يعانون من الهوسير، ويوضع الزيت أيضاً على الجلد المستحك.

المغنولية المخزنية *Magnolia officinalis* (Magnoliaceae) Magnolia, Hou Po

الوصف شجرة معبلة تنمو 22 متراً، لها لحاء عطري وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء إلى قشدية عطرية.

المهبت والزراعة المغنولية المخزنية موطنها الصين، وتنمو طليقة في المناطق الجبلية، وتزرع اليوم في كثير من أنحاء العالم كشجرة للزينة، يتزرع اللحاء في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي المغنولية المخزنية على زيت طيار وعلى المغنوكورارين. وللمواد المستخلصة من النبتة تأثير مريح قليلًا للمعضلات عند حقنها.

التاريخ والتراث للمغنولية المخزنية تاريخ طويل من الاستخدام، كمسحبة طبية في الصين، يرجع إلى القرن الميلادي الأول على الأقل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المغنولية عطري مدفيء ولاذع يفرّج ألم المفاصل وانتفاخ البطن ويؤخذ لتسدد البطن وعسر الهضم وفقد الشهية والقضاء والإسهال.

الأبحاث تروحي الأبحاث الصينية أن المغنولية المخزنية مضادة معتدلة للجراثيم وربما تكون فعالة في علاج الزحار الأميبي.

الأنواع ذات الصلة المغنولية الزهقية (الزهر *M. liliflora*) نوع صيني آخر يُستخدم لعلاج عداوي السبيل التنفسي الأعلى وإزالة الفزلة المفرطة.

المنيهوت

Manihot esculenta (Euphorbiaceae)
Manioc, cassava

الوصف جذبة تعلو مترين. لها جذور خضراء وسوق خشبية وأوراق راحية كبيرة وأزهار خضراء.
المنبت والزراعة المنيهوت موطنه أميركا الوسطى والجنوبية المدارية. ينمو بشكل رئيسي في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديز. وتزرع أيضاً ضروب مرة وحلوة كمحصول غذائي هام في المناطق المدارية من العالم. يُقْلَع الجذر بعد زراعته 8 إلى 24 أسبوعاً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي المنيهوت على غليكوزيدات مولدة للسيانوجين (0.02-0.03%) في الضروب المرة، (0.007% في الضروب الحلوة) ونشاء.

التاريخ والتراث يحتوي المنيهوت المر على كميات كبيرة من الغليكوزيدات عالية السمية، ويجب نقيه



المنيهوت غذاء أساسي في كثير من المناطق الاستوائية من العالم

وطبوه بعناية قبل أن يكون أكله مأموناً (المنيهوت الحلو مأمون الأكل بدون هذه المعالجة). والتابيوكا هو الاسم البرازيلي المحلي للجذر الصالح المستخدم في إعداد الطعام التجاري كعصايل تكثيف، وتسمم قبائل الوبوتو Witoto التي تعيش في القسم الكولومبي من الأمازون السمك بالماء المستخدم لغسل المنيهوت المر. وتستخدم قبيلة الماكونا ماء الغسل لعلاج الجرب.
الأفعال والاستخدامات الطبية من السهل هضم جذر المنيهوت ما يجعله طعاماً ملائماً للثقافة وإن كان مدمناً للمروتين. ويمكن استخدام الضرب المر لعلاج الجرب والإسهال والزحار. وقد يستخدم دقيق المنيهوت لمساعدة الجمل النار على الجفاف. وفي الصين تصنع لبخة من المنيهوت ودقيق القمح والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) لتصريف القيح عند وجود عدوى.
تنبيه المنيهوت المر الفج سام وقد تسبب في حدوث عذوغيات. يجب نقع الجذر بعناية وطره قبل الأكل. المنيهوت غذاء رئيسي في كثير من المناطق المدارية في العالم.

المرنطة القصية

Maranta arundinaceae (Marantaceae)
Arrowroot

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين، لها جذور زاحف وأوراق بيضوية متعددة السوق الطويلة وسوق مزهرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.
المنبت والزراعة المرنطة القصية موطنها شمالي أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي. يزرع على الأغلب في جزيرة سان فنسنت. يُقْلَع الجذور بعد زراعته 10 أو 11 شهراً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات تحتوي المرنطة القصية على 25-27% من النشاء المحاي.

التاريخ والتراث في أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصنعون لبخة من الجذر من أجل قروح الجدري ونقيعاً من أجل العدوى البولية. وقد استخدمه شعب الأراواك Arawak في أميركا الجنوبية تقليدياً كثرقياق لسم الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المرنطة القصية في طب الأعشاب بطريقة معاملة جيداً لاستخدام الدريار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، كمطرٍ ملطف ومفيد عند النفاثه وعند ذوي الهضم الضعيف. وهي تساعد في تفريج الحموضة وعسر الهضم والمغص، كما أنها أيضاً ملينة معتدلة، ويمكن أن توضع كمرهم أو لبخة ممزوجة مع أعشاب مطهرة مثل المر (*Conium maculatum*، ص 84).
استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

الفراسيون الأبيض

Marrubium vulgare (Labiatae)
White Horehound



عشبة جافة

الوصف نبتة معمرة مربعة الساق تعلو نحو 50 سم لها أوراق رغبة مسننة وأزهار بيضاء مزودة الشفة.
المنبت والزراعة الفراسيون الأبيض موطنه أوروبا، وقد وُثِن في أميركا الشمالية والجنوبية. يزدهر في الأراضي البور والمناطق الجافة القارية، ويجمع في الربيع.

الجزء المستخدم الأوراق.

المكونات يحتوي الفراسيون الأبيض على ماريوبيين ثنائيي التربينات (0.3-1.0%) وماريونيول وفلافونيات وقلوانيات (بما في ذلك البيتونيوسين والستاكيديرين) و 50.6 من الزيت الطيار، والماروبيين عشق قوي ومر.
التاريخ والتراث استخدم الفراسيون الأبيض دواءً للمشكلات الصدرية منذ الأزمنة القديمة، وربما كان يستخدم على الأغلب كشراب محلى بالغسل أو السكر.

وقد أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (40-90 م) بمخلي العشبة للتدرن (السل) والربو والسعال. وفي سنة 1597 امتدح العشاب جون جيرارد الفرانسيون الأبيض باعتباره «أكثر الأدوية المضادة للسعال والأزيز غرادة».

الأفعال والاستخدامات الطبية الفراسيون الأبيض مفيد للأنزيم والتهاب القصبات وتوسع القصبات (ممر هوائي تلف داخل الرئة)، والربو القصبي والسعال غير الحشيش والشاهوق. وتسبب العشبة في الظاهر إفراز مزيد من المخاط السائل الذي يُقْلَع بسهولة بالسعال. ويزيد الفراسيون الأبيض، باعتباره مقوياً مرّاً، الشهية ويدعم وظيفة المعدة. ويمكن أن تعمل العشبة على جعل نظم القلب سوياً ما يحسن انتظامه، ولا يشجع استخدامه كمنقضي من أجل الحالات الجدية.

الشمر ضاَض

Marsdenia condurango syn.
Gonolobus condurango (Asclepiadaceae)
Condurango

الوصف كرمة معترشة تعلو 10 أمتار. لها أوراق ثلجية الشكل وأزهار بيضاء مخضرة قمعية الشكل.
المنبت والزراعة الشمر ضاَض موطنه الغابات المعبلة لجبال الأنديز في البيرو والإكوادور. وينمو عامة على ارتفاعات 1000-2000 متر. يُجمع للحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعصارة اللبنة.
المكونات يحتوي لحاء الشمر ضاَض على غليكوزيدات (تستند إلى الكوندورانغو غيغينيات) وزيت طيار وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث اعتُقد خطأ في أوائل هذا القرن على نطاق واسع أن الشمر ضاَض دواء للسرطان.
الأفعال والاستخدامات الطبية التأثير الرئيسي للحاء هو تنبيه عصابات المعدة. وغالباً ما يستخدم في الطب الشعبي الأمريكي الجنوبي كمر ومقوٍ مضمضي. والشمر ضاَض علاج خاص لعسر الهضم العصبي والقيح العصبي anorexia nervosa. لأن حرارته تزيد الشهية يبطه فضلاً عن قدرة المعدة على معالجة مزيد من الطعام. ويُعتقد أيضاً أن العشبة تنبه الكبد والبنكرياس ويمكن أن تؤخذ لاضطرابات الكبد. ويحضن الشمر ضاَض أيضاً على الحيض. وتوضع العصارة اللبنة الكاوية على الثآليل لإزالتها.
الأبحاث قد تعمل الكوندورانغو غيغينيات على مجابهة الأورام. غير أن النبتة يأكلها لا يبدو أنها تعيق تطور السرطان.
الأنواع ذات الصلة يستخدم الشمر ضاَض المكسيكي (*M. Zimapanica*) لتسميم حيوانات القبوط.
تنبيه العصارة اللبنة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

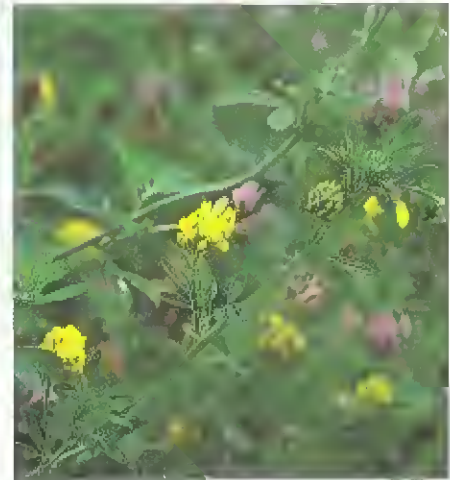
الفصصصة، البرسيم الحجازي *Medicago sativa* (Leguminosae) Alfalfa, Lucerne

الوصف عشبة معمرة تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار يتفاوت لونها بين الأصفر والبنفسجي المزدق وقرون بذور حلزونية.

المنبت والزراعة الفصصصة موطنها أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، توجد في المروج والأراضي البور وفي المناطق المزروعة. تزرع كمحصول علقي في المناخات المعتدلة، وتُحصَد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور المتبرعمة.

المكونات تحتوي الفصصصة على إيزوفلافونات وكومارينات وقلوانيات وفيتامينات وبورفيرينات، الإيزوفلافونات والكومارينات مؤكدة للإستروجين.



الفصصصة تزرع منذ قرون لخصائصها الغذائية والدوائية.

التاريخ والراث أورد بلينوس (23-79 م) أن الفصصصة جلبها إلى اليونان داريوس، كسري فارس (550-486 ق.م) أثناء محاولته فتح أثينا، وتوكل البذور منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون الفصصصة كطعام أكثر فائدة علاجية مما هي كدواء، تعطى للناهين الذين يتطلبون غذاء سهل التمثيل، وعلى ضوء مفعول الفصصصة المولد للإستروجين، يمكن أن تكون مفيدة في علاج المشكلات المتعلقة بالحيض والإياس.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بأمراض منبهة للذات.

البَلْفَاء البيضاء

Melaleuca leucadendron (Myrtaceae)
Cajuput

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 40 متراً. لها لحاء مقشر وأوراق بيضوية خضراء فاتحة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة البلفاء البيضاء موطنها جنوبي شرقي آسيا، وتُزرع لزيوتها العطرية وخشبها. تجمع الأوراق والأغصان على مدار العام.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري على تربينويدات، لاسينا السينيول (50-60%)، وبيتا البينين وألفا التربينيل، وغيرها، والسينيول مطهر قوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تميز البلفاء

البيضاء عادة مع زيوت عطرية أخرى مثل الإوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94).

خصائصها المطهرة تعالج الزكام والتهاب الحلق والسعال والعداوي الصدرية على وجه الخصوص.

ويمكن استنشاق بخار الزيت المخفف أو وضعه على الصدر أو الحلق لعلاج التهاب الحنجرة والتهاب

الرغامى والتهاب القصبات، ولأن البلفاء البيضاء تنبه دوران الدم ومضادة للتشنج، فهي تستخدم كحقيف احتكاكي للمفاصل الرثيئة والألم العصبي.

الأنواع ذات الصلة البلفاء عريضة الورق، التي تنمو في كاليدونيا الجديدة، لها خصائص شبيهة بخصائص البلفاء البيضاء. انظر أيضاً البلفاء (*M. alternifolia*، ص 110).

تنبيهات لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع زيت البلفاء البيضاء العطري لقيود طبية في بعض البلدان.

استخدام ذاتي السعال الصدري والتهاب القصبات، ص 310.

الحندقوق الحقل

Melilotus officinalis syn. *M. arvensis*
(Leguminosae)
Melilot

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل من الأزهار الصفراء وقرون بذور بيضاء.

المنبت والزراعة الحندقوق الحقل موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا. ينمو في المناطق الجافة وفي الأراضي البور يُقطف في أواخر الربيع.

المكونات يحتوي الحندقوق الحقل على فلافونيات وكومارينات (بما في ذلك الهيدروكسيكومارين والهايدروكومارين) وراتينج وحموض ثيوك وزيت طيار. وإذا سُحِبَ للنبذة بالفساد، تنتج الديكومارول، وهو مضاد قوي للتخثر.

التاريخ والراث أفاد العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 بأن مسيدة من معارفي ... غابت من ثورم لمدة ستة أو أكثر في جانبها الأيمن، وقد شفى بفرك الجزء المصاب ثلاث أو أربع مرات بزيت مصنوع من هذه العشبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار القسطن الهندي (*Aesculus hippocastanum*) ص 159

يمكن أن يفيد الاستخدام الطويل الأمد عروق الدوالي والبواسير. يفيد الحندقوق الحقل أيضاً في خفض مخاطر التهاب الوريد الخثاري thrombosis، والنبذة مركبة معتدلة ومضادة للتشنج وتعطي للأرق (خاصة عند الأطفال) والقلق. وتستخدم لانتفاخ البطن وعسر الهضم والتهاب القصبات المرافق للإياس والألام الرثيئة.

تنبيهات لا يؤخذ

الحندقوق الحقل

عند استخدام

مضادات للتخثر

وإذا قُطِف

الحندقوق الحقل

من البرية، يجب أن

يُحَقَّف أو يستخدم

على الفور لأن النبذة

الفاسدة سامة.



الحندقوق الحقل
فعال للاضطرابات
الوريدية

التَعَنع الصَعُتري

Mentha haplocalyx (Labiatae)
Corn Mint, Bo He

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها ساق مرئية وأوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار الالبيكية الفاتحة التي تنمو من أباط الأوراق

المنبت والزراعة النعنع الصعترى موطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويترى على نطاق واسع في الصين. يُقطف 2-3 مرات في السنة. وأفضل القطف ما يكون في أوائل الصيف وأوائل الخريف.

إريديدية وجليكوزيدات الفلافونول وكومارينات وحموض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض الثنيك ومقادير صغيرة جداً من ثلوانيات البيروليزدين. الإريديديدات مرة قوية تنبه الإفرازات الهضمية.

التاريخ والتراث لطالما استُخدم نفل الماء علاجاً شعبياً للرشية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، كما استخدم لعلاج احتباس السوائل والجرب والحمى وكان في الماضي يستخدم لغش حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 102) أو بديلاً منها.

الأفعال والاستخدامات الطبية نفل الماء عشبة مرة قوية تفتح الشهية، تنبه العصارات الهضمية.

ويؤخذ لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبخاصة عند وجود انزعاج بطني. وتُستخدم النبتة أيضاً كمساعد على اكتساب الوزن. يُعتقد أن نفل الماء دواء فعال للتهاب المفصل الرثي، لاسيما عندما يُصاحب هذه الحالة ضعف وفقد للوزن وضباب للحيوية. ويوصف نفل الماء على الأغلب مؤثلاً مع

أعشاب أخرى مثل الكرفس (*Aptium graveolens*، ص 61) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).

تنبيهات لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو التهاب القولون، الجرعات المفرطة قد تسبب الغياء.

الميلية الشبكية

Milletta reticulata (Leguminosae)

Ji Xue Teng

الوصف نبتة متخضمة ذات أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار بسلية النوع تنتج فروناً كبيرة.

المنبت والزراعة الميلية الشبكية موطنها الصين، وتُزرع في جنوبي شرق البلاد.

الأجزاء المستخدمة الجذر والكرمة.

المكونات لا يُعرف الكثير عن المكونات النفعلة.

التاريخ والتراث وردت هذه النبتة لأول مرة في النصوص الطبية الصينية نحو سنة 720.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني (أنظر ص 38-41)، غالباً ما يُعتقد أن

الآلم ناتج عن ضعف تدفق الدم أو إعاقة. وفي هذا الطلح الحائز تصنف الميلية الشبكية كعشبة تقوي الدم، وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج المشكلات

الحيضية. تستخدم الميلية الشبكية لتفريغ ألم الحيض أو تسوية دورة الحيض غير المنتظمة أو غياها. لاسيما عندما يكون ذلك ناتجاً عن فقر الدم. وتوصف هذه

النبتة أيضاً لأنواع معينة من الآلم الرثي، فضلاً عن خدر اليدين والقدمين.

الأبحاث تشير الأبحاث المحدودة إلى أن الميلية الشبكية قد تكون مضادة للالتهاب وقد تُخفض ضغط

الدم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الميلية المختلفة في غربي إفريقيا وماليزيا وميانمار (بورما سابقاً) والهند كوسيلة لتسميم السمك.

الأفعال والاستخدامات الطبية النعنع البري مفوّه مضمي جيد يشبه بالنعنع (*M. x piperita*) في كثير من النواحي. فهو يزيد إفراز العصارات الهضمية ويفرّج استفاخ البطن والمغص، ويستخدم بين الحين والآخر علاجاً للديدان المعوية. ويشكل دواء جيداً للصداع والعداوي التنفسية الثانوية، ويساعد في التصدي للحمى وخفض الحرارة. وينبه النعنع البري العضلات اثر حمية بقوة ويحضّ على الحيض. ويُستخدم نقيع النعنع البري خارجياً لعلاج الحكة والتهليل واضطرابات الجلد الملتهب مثل الإكزيمة والحالات الرثيية، بما في ذلك القرص.

الأنواع ذات الصلة أنظر النعنع (*M. x piperita*، ص 112) والنعنع الصعترى (*M. haplocalyx*، المدخل السابق)، والنعنع البري الأمريكي (*Hedeoma pulegoides*) مكونات شبيهة بمكونات النعنع البري، رغم أنه ذو صلة بعيدة به. ويستخدم النعنع البري الأمريكي تقليدياً علاجاً للزكام والصداع وتأخر دورات الحيض.

تنبيهات لا يستخدم الزيت العطري لأنه عالي السمية. لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل أو إذا كانت دورات الحيض شديدة.

الاستخدامات الذاتية الصداع الهضمي والصفراوية، ص 309؛ الغثيان الذي يصاحبه صداع، ص 306.

نفل الماء

Menyanthes trifoliata (Menyanthaceae)
Bogbean

الوصف نبتة مائية معمرة تعلو 23 سم. لها أوراق ثلاثية الأوراق وسنابل من الأزهار القرنفلية والبيضاء ذات بتلات مديدة.

المنبت والزراعة نفل الماء موطنه أوروبا وآسيا وأمريكا، ويوجد في المياه العذبة الضحلة، تُحفظ الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي نفل الماء على غليكوزيدات



تُجمع أوراق نفل الماء في الصيف بعد أن تُزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي النعنع الصعترى على زيت طيار يتكوّن بشكل رئيسي من المنتول (ما يصل إلى 95%) مع المنتول وأستات المنتيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

التاريخ والتراث تذكر النعنع الصعترى لأول مرة في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» للجدلي Grandfather Lei (نحو 470 ميلادية). وتُرثجي وصفة صينية من القرن الخامس عشر النعنع الصعترى للزحار الذي يصاحبه دم.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب (أنظر ص 38-41)، يعتبر النعنع الصعترى علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرّح الفم

واللسان وكثير من الحالات الأخرى التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. وعلى غرار النعنع (*M. x piperita*، ص 112)، يساعد في خفض الحرارة وله

خصائص مضادة للحرارة، ويمكن أن يؤخذ للزحار والإسهال. وقد استعمل العصور أيضاً لعلاج ألم الأذن.

وغالباً ما يُمزج النعنع الصعترى مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) لعلاج

الصداع والعيون المحترقة الدم أو العيون المتقرحة.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الضرب الياباني النعنع الياباني (*M. arvensis*) على نطاق واسع كمصدر

للمنتول. ويستخدم النعنع السنيلي (*M. spicata*) وموطنه أوروبا وآسيا، بشكل رئيسي كعشبة منكهة

ومطبخية. انظر أيضاً النعنع (*M. x piperita*، ص 112) والنعنع البري (*M. pulegitan*، المدخل التالي).

النعنع البري

Mentha pulegium (Labiatae)

Pennyroyal

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تعلو 40 سم. لها أوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار الليلية.

المنبت والزراعة النعنع البري موطنه أوروبا وغربي آسيا، وقد وُثّن في الأمريكتين، يزدهر في

المناطق الرطبة ويجمع عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي زيت النعنع البري الطيار على بوليغون (27-92%) وإيزوبوليغون ومنتول

وتربينويدات أخرى، كما يحتوي النعنع البري على مواد مرة وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث كتب المؤرخ الطبي الإغريقي بليوس (231-79) أن النعنع البري كان يُعتبر عشبة طبية

أفضل من الورد وأنه ينقي الماء الفاسد. وقال معاصره دسقوريدس إن النعنع البري، يحضّ على الحيض

والولادة. وفي سنة 1597، كتب جون جبرارد أن

«صنع إكليل من النعنع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار، ويُشتق الاسم pmlegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، ما يشير إلى استخدام النعنع البري المأثور لصعد البراغيث.

الخس الهندي

Montia perfoliata (Portulacaceae)
Miner's Lettuce

الوصف نبتة حولية تعلق 10 سم، لها أوراق بيضوية حادة (زوج يغلف الساق) وأزهار بيضاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الخس الهندي موطنه غربي أمريكا الشمالية، وقد وُثِّن في المناطق المعتدلة من العالم، وبخاصة في أستراليا. تزدهر النبتة في التربة الرملية الحمضية، يُجمع عموماً من البرية قبل فترة الإزهار وفي أثنائها. ويُزرع أيضاً كأحد أنواع الخضار.



الخس الهندي ربما انتشر في أنحاء العالم عن طريق عمال المناجم المتجولين.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية

المكونات الخس الهندي غني بالفيتامين C.

التاريخ والتراث كان الخس الهندي من الخضار المتوفرة بكثرة للاستلالة على الساحل الغربي لأمريكا. ويرجح أنها اكتسبت اسمها

بالإنكليزية من الهجمة على الذهب في كاليفورنيا سنة 1849، وربما حمل المعدنون المتجولون النبتة معهم لاحقاً إلى أستراليا. حيث تشيع اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية إلى جانب قيمة الخس الهندي كخضرة مغذية، يُمكن تناوله كمقوٍ ربيعيّ منعش ومدّ فُعال للبول، على غرار البقلة الزهراء (*Portulaca oleracea*)، ص 253 الوثيقة الصلة به.

التوت الصيني

Morinda officinalis (Rubiaceae)
Ba Ji Tian

الوصف نبتة معبلة ذات أزهار بيضاء وجذر يُعطى صباغاً أصفر.

المنبت والزراعة التوت الصيني موطنه الصين. ويزرع في مقاطعات غوانغ دونغ وغوانكسي وفوجيان. يُقَلع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي التوت الصيني على المورنديين وفيتامين C.

التاريخ والتراث أقدم السجلات حول استخدام التوت الصيني هي «تحفة المزارع الإلهية» الموضوعة في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية التوت الصيني الحاريف والخلو المذاق عشبة صينية عامة. إنه مقوٍ للكلية، لذا يقوّي، اليانغ، ويستخدم أيضاً كمقوٍ جنسي يعالج العقانة والغذف المبكر عند الرجال والعقم عند الرجال والنساء على السواء، فضلاً عن مجموعة من الحالات الأخرى التي ترتبط بالهرمونات في الغالب. مثل عدم انتظام دورة الحيض، ويوصف التوت الصيني أيضاً للحالات التي تؤكّر على أسفل الظهر أو منطقة الحوض، بما في ذلك الألم والركام والضعف البولي، وبخاصة تكرر التبول أو السلس.

التوت الأبيض، توت القز

Morus alba (Moraceae)
White Mulberry

الوصف شجرة معبلة تعلق نحو 15 متراً، لها أوراق مسننة وأزهار في مُزبّرات وعنبات بيضاء.

المنبت والزراعة التوت الأبيض موطنه الصين، ويزرع في كل أنحاء العالم كنبّة للزينة في الحدائق. تُكطف الأوراق في أواخر الخريف والغصينات في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج في الصيف. ويُقَلع الجذر في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والغصينات والشعر ولحاء الجذر

عنبه



التوت الأبيض يزرع لتقذية دود القز

المكونات تحتوي الأوراق على فلافونيات وأنثروسيانيدينات وأرتوكابين. ويحتوي الشعر على فيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يُزرع التوت الأبيض منذ أكثر من 5000 سنة من أجل أوراقه، وهي الغذاء المفضل لدود القز. ويستخدم براز دود القز في الطب الصيني لعلاج القيء.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق التوت الأبيض مقشّعة تحضّ على إرخاء النزلة ولغظها بالسعال. وتوصف في الصين كعلاج للسعال وتُقوِّض الأوراق أيضاً لعلاج الحمى وتقرّح العيون والتهابها والتهاب الحلق والصداع والدوار والدوام. عصير الشعر منفكّل ومقوٍ، ولطالما استخدم كسائل للغرغرة وغسول للفم. ويمكن استخدام لحاء الجذر لآلم الأسنان، ويُعتبر مليناً. وتُعطى خلاصة من الأوراق بالحقن من أجل داء الفيل وتستخدم الغصينات لمكافحة فرط احتباس السوائل وآلم المفاصل. ويؤخذ الشعر للوقاية من ابيضاض الشعر المبكر ولعلاج الدوام والطنين وزيفان البصر والأرق.

الأنواع ذات الصلة يزرع التوت الأسود (*M. nigra*)، وموطنه إيران، لثمره الأحمر الغامق. حلو المذاق.

الكاري باتا

Murraya koenigii (Rutaceae)
Curry Patta

الوصف جنبية أو شجرة عطرية معبلة تعلق 6 أمتار، لها أوراق قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات سوداء.

المنبت والزراعة الكاري باتا موطنه الغابات شبه المدارية في كثير من أنحاء جنوبي آسيا، ويُزرع على نطاق واسع في الهند من أجل أوراقه.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكونات يحتوي الكاري باتا على غليكوزيد (كويثينجين) وزيت خيَّار وحموض شتیک.

التاريخ والتراث الكاري باتا منكه شائع في الطعام الهندي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يزيد أوراق الكاري باتا الإفرازات الهضمية وتفرّج الغشيان وعسر الهضم والقيء كما أنها تعالج الإسهال والزحار. وتعتبر الأوراق في الهند حقوية للشعر ويعتقد أنها تنفي من الشيب. ويمكن استخدامها أيضاً كلبخة للحروق والجروح ويمكن مزج عصير العنبات مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) ووضعها على لسعات الحشرات ومقاصاتها للتطيفها.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ أوراق الياسمين البرتقالي (*M. paniculata*) الشديدة المرارة لعلاج النزلة وخفض الحمى بزيادة التعرق. وتستخدم في الصين للمساعدة في تسريع الولادة.

Musa spp. (Musaceae) Banana, Plantain

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تشبه النخيل وتعلو 9 أمتار. لها أوراق خضراء لامعة كبيرة وسوق مزهرة معلقة وأقراط من الثمر الأخضر الذي يصفر عند نضوجه.

المنبت والزراعة أنواع الموز موطنها الهند وجنوبي شرق آسيا. ويؤزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية. تُحفظ الثمار عادةً غير ناضجة ثم تترك لتنضج. وتُجمع الأوراق عند الحاجة.



الموز يُقطف قبل نضجه، وهو علاج مفيد للإسهال.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق والجذور.

التاريخ والتراث ثمرة الموز اللذيذة ذات القيمة الغذائية العالية هي حسيبة البسطة المعتامة التي ترجع أصولها إلى النباتات البرية في أزمنة ما قبل التاريخ. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الحوز غير الناضج قابض ويستخدم لعلاج الإسهال. وتُحفظ أوراق الموز ويُصنع منها شراب يُستخدم على نطاق واسع في كوبا لعلاج السعال والحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. الحذر قابض قوي يُعطى لوقف لفظ الدم بالسعال.

الشَّمْعِيَّة، الميريكة

Myrica cerifera (Myricaceae) Bayberry

الوصف جنبه أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء في هُزيرات وعنبات رمادية شمعية.

المنبت والزراعة توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة وجنوبها، حتى ولاية تكساس غرباً. يُجمع لحاء الجذر في الخريف أو

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكونات تحتوي الشمعية على ثلاثيات تربين (بما في ذلك التراكسيرون والتراكسيرون والميريستون والميريكايدول) وغلافونيات وحموض تنيك وفينولات وراتينجات وصمغ. للميريكايدول تأثير معتدل على مستويات اليوتاسيوم والصوديوم. والميريستين مضاد للجراثيم.

التاريخ والتراث استُخدم المستوطنون في أميركا الشمالية القوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية سنة 1737 إن النبتة تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد. لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى. وقد أُدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القوي الأميركي بين سنتي 1916 و 1936.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرق والتصدي للعدوى الجرثومية. وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق. وتفيد في تقوية المقاومة للعدوى وشد الأغشية المخاطية وتخفيفها. ويقيد النقيع اللثة الإسفنجية، ويستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق. وتفيد الخاصية القابضة للشمعية متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. ويمكن أن يساعد النقيع في علاج حرط التصريف المهبل. وقد تُستخدم عجينة لحاء الجذر المسحوق خارجياً للقروح. تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

بلسم البيرو

Myroxylon pereirae syn. M. balsamum var. pereirae (Leguminosae) Peruvian Balsam

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 1.5 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق مركبة منقطعة بفرد زهنية وأزهار بيضاء تشبه أزهار البازيلا وقرون بذور صفراء.

المنبت والزراعة بلسم البيرو موطنه أميركا الوسطى وينمو في البرية في الغابات المدارية. يُزرع في أميركا الجنوبية والهند. يؤخذ الراتينج الزيتي (البلسم) من شقوق في اللحاء.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.

المكونات يحتوي الراتينج الزيتي على 50-65% زيتاً طياراً (بنزويل البنزويت وبنزويل السينامات بشكل رئيسي) وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بلسم البيرو مطهر قوي وينبه تصحيح الأنسجة التالفة. يشجع استخدامه داخلياً كمقشع ودواء مضاد للزلة لعلاج التهاب القصبات والتفاح emphysema والربو القصبي. ويمكن أن يؤخذ أيضاً لعلاج التهاب الحلق والإسهال. ويوضح البلسم خارجياً على الإصابات الجلدية. **الأنواع ذات الصلة** يستخدم البلسم المستخرج من أنواع مماثلة لتفريج الحمى والزكام.

تنبيه قد يسبب بلسم البيرو رد فعل أرجية على الجلد.

الآس الجوي، الحبلاس

Myrtus communis (Myrtaceae) Myrtle

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية.

المنبت والزراعة الآس الجوي موطنه منطقة البحر المتوسط ويُزرع لزيت العطري تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري **المكونات** يحتوي الآس الجوي على حموض تنيك وفلافونيات وزيت طيار (ألفا بينينول والسينينول والميرثول بشكل رئيسي).

التاريخ والتراث في اليونان القديمة، كان الآس مكرساً لأفروديت، إلهة الحب، وكانت العرائس تتكل بأوراق الآس.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الآس الجوي قابضة ومقوية ومطهرة. يمكن أن تستخدم خارجياً للآم الجروح أو داخلياً لعلاج اضطرابات الجهازين الهضمي والبولي. الزيت العطري مطهر ومضاد للزلة. ويستخدم لعلاج الملل الصدرية.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بعد استشارة اختصاصي.



الآس الجوي وصفه الطبيب الإغريقي دسقوريدس بأنه «مصدق للمعدة»

الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكونات يحتوي التبغ على قلوانيات (الاسيما النيكوتين) وزيت طيار، النيكوتين منه وإدماني.
التاريخ والتراث انقسمت الآراء بشأن التدخين بشكل حاد في انكلترا، حتى في القرن السابع عشر. وقد حاول الملك جيمس الأول حظره دون نجاح باعتباره «عادة تعاقبها العيون وتمتصها الأنوف وتضر العقول [وتشكل] خطراً على الرئتين». وفي أمريكا الوسطى، كان شعب المايا يصنف التبغ كعلاج للربو والاختلاج ومرض الجلد. وقد استخدم التبغ كجزء من الطقوس الدينية في كثير من التقاليد الحضارية عند الأميركيين المحليين.
الأفعال والاستخدامات الطبية لم يعد التبغ يستخدم طبياً، ويُصنع من الأوراق مبيد جيد للحشرات، لكن يجب تجنب استخدامه خارجياً لأن الجلد يمتص النيكوتين بسهولة.
تنبيه يجب ألا يؤخذ التبغ بأي شكل من الأشكال.

الحبة السوداء، حبة البركة، الثنونير الزراعي *Nigella sativa* (Ranunculaceae) Black Cumin

الوصف عشبة حولية تنمو 30 سم. لها ساق منتصبه متفرعة وأوراق دقيقة عميقة القطع وأزهار زرقاء إلى رمادية وقرون بذور مسننة.
المنبت والزراعة الحبة السوداء موطنها غربي آسيا، وتزرع في كثير من أنحاء آسيا ومنطقة البحر المتوسط لبذورها وكثيرة حادق تُجمع البذور عندما تنضج.
الأجزاء المستخدمة البذور.
المكونات تحتوي البذور على 40% من الزيت الثابت وأحد الصابونينات (الميلاتنين) وما يصل إلى 1.4% من الزيت الطيار.
التاريخ والتراث عُثر على الحبة السوداء في قبر ثوت عنخ آمون، لكن دوره في مصر القديمة، على الصعيد الطبي، وخلافاً، غير معروف. وقد أورد ديسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، أن بذور الحبة السوداء تؤخذ لعلاج الصداع والشلل الأنفي والم الأسنان والديدان المعوية. كما تؤخذ بكميات كبيرة كمدر للبول وللحصى على الحصى وزبانة در حليب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار كثير من الأعشاب الطبية، تفيد بذور الحبة السوداء الجهاز الهضمي وتلطف ألم المعدة وتشنجاتها وتخفف الريح وانتفاخ البطن والمخض. كما أن البذور مطهرة وتستخدم لعلاج الديدان المعوية عند الأطفال خاصة، وتستخدم بذور الحبة السوداء كثيراً في الهند لزيادة در حليب الثدي.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الثنونير الدمشقي (N. damascena) بدلاً لبذور الحبة السوداء.

حشيشة الهر تساعد في خفض الحمى بالحض على التعرق بقوة.



الأعشاب الطبية الأيرلندية: «تحدث على التبول وتطرد الطفل المبلط وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وضيق النفس». ولحشيشة الهر تأثير متب على القطن.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الهر تفر المعدة وهي مرطبة وخافضة للحمى لأنها تحدث على التعرق. إن طعم العشبة المستساغ ومفعولها المعتدل يجعلها مناسبة للزكام والأنفلونزا والحصى عند الأطفال. وبخاصة عندما تمزج مع البيلسان الأسود (Sambucus nigra، ص 131) وتُحلى بالعسل، وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتساعد في تخفيف عسر الهضم والمغص. كما أن العشبة مفيدة لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية، وتفيد الصبغة كحفيف احتكاكي للرشية (الروماتيزم) والتهام المفصل، ويمكن أن يُصنع منها مرهم لعلاج البواسير.

الاستخدام الذاتي العدواني الهضمية، ص 305.

التبغ المعروف *Nicotiana tabacum* (Solanaceae) Tobacco

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تنمو متراً واحداً. لها ساق منتصبه وأوراق بيضوية كبيرة وأزهار بيضاء أو قرنفلية.

المنبت والزراعة التبغ موطنه أمريكا المدارية. ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، من أجل تدخين التبغ بشكل رئيسي وكمصدر لمبيد حشري أيضاً. تجمع الأوراق من أجل التدخين وتجفف وتعالج.

قرّة العين

Nasturtium officinale (Cruciferae)
 Watercress

الوصف نبتة معمّرة راحفة تنمو 60 سم. لها أوراق مركبة وسنابل من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون صغيرة شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة توجد قرّة العين في المناطق المعتدلة من العالم، وتزدهر في المياه العذبة الجارية أو بقرها. تُزرع على نطاق واسع كمسبة للسلطة، مع أنها تشيع في البرية. ويفضل جمع قرّة العين قبل أن تزدهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي قرّة العين على فيتامينات A وB1 وB2 وC وE ومعادن (الاسيما اليود والحديد والفسفور).

التاريخ والتراث لطالما حظيت قرّة العين بتقدير كفاءة ونبتة طبية. ويقال إن الإغريق كانوا ينصحون الأحقر بكل قرّة العين لأنها تساعد في شفاء اضطرابات الدماغ. وقد سبب زيفوفون، وهو قائد عسكري يوناني من القرن الخامس قبل الميلاد، فضائل أخرى إليها. ناصحاً الفرس بإطعامها إلى أطفالهم لتنمية قوتهم. وفي الطب الشعبي الأوروبي، تعتبر قرّة العين «منقّلة للدم» بشكل أساسي، وكانت تستخدم في الأزمنة القديمة كمدرّ ربيمي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرّة العين مصدر قيم للفيتمينات وعشبة مضادة للسرور ومحتواها العالي من الفيتامين C والمعادن يجعلها دواء قيماً للأمراض المزمنة على وجه الخصوص. ويُعتقد أن النبتة تنبّ الشهية وتفرّج عسر الهضم وتساعد في حالات التهاب القصبات المزمن (وبخاصة عندما يكون إنتاج المخاط مفرطاً)، وأنها منبهة على العموم، وتعمل كمدر قوي للبول.

حشيشة الهر، قَطْرَم الهرّ *Nepeta cataptria* (Labiatae) Catnip

الوصف عشبة معمّرة عطرية زغبية تنمو متراً واحداً. لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية ودورات من الأزهار البيضاء المنقطة بالأرجواني.

المنبت والزراعة حشيشة الهر موطنها أوروبا، وقد وُلدت في أمريكا الشمالية، تنمو على جوانب الطرق في الأماكن الجافة وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع 1500 متر. تُجمع حشيشة الهر في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي حشيشة الهر على إيريديويدات وحموض تنيك وزيت طيار (يشتمل بشكل رئيسي على ألفا وبيتا ثينيلالكتون والسينترولول والجيرانبول).
التاريخ والتراث كتب كيورغ K'Eng في كتاب

الكيانغ هو

Notopterygium incisum (Umbelliferae)
Qiang Huo



النيلوفر الأبيض أزهاره مركبة تهديء التوتر العصبي والقلق

الوصف عضو في فصيلة الجزر ذو ساق منتصبه قاسية وأوراق عميقة القطع وأزهار في عناقيد كثيفة **المنبت والزراعة** الكيانغ هو موطنه وسط الصين وغربها. يُقَلع الجذر في الربيع أو الخريف، **الجزء المستخدم** الجذر

المكونات يحتوي الكيانغ هو على زيت طيار يضم زيت الأنجليكا.

التاريخ والتراث استخدم الكيانغ هو في الصين منذ القرن الثاني قبل الميلاد على الأقل. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الكيانغ هو بشكل رئيسي للزكام والحمى والصداع والأوجاع العامة والتورع. وهذه العشبة مدفئة وحرارة تحت على التمرق. وتوصف أيضاً لآلم العنق والظهر. **تنبيه** قد يسبب الكيانغ هو القيء بجرعات إذا أخذ بجرعات عالية.

النيلوفر الأبيض

Nymphaea alba (Nymphaeaceae)
White Water Lily

الوصف نبتة مائية معمرة ذات جذور عميقة وأوراق صفحية على سوق أسطوانية وأزهار بيضاء كبيرة البتلات مشوبة أحياناً بالقرنفلي.

المنبت والزراعة النيلوفر الأبيض موطنه أوروبا ويوجد في البرك وفي المياه الرائدة في البحيرات والأنهار والأقنية. يُجمع الجذور في الخريف. **الأجزاء المستخدمة** الجذور والأزهار

المكونات يحتوي الجذور على فلافونيات (نيمفاين ونوفارين) وراتينج وجليكوزيدات وحموض شتیک.

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كليبير من القرن السابع عشر، تبرء الأوراق كل التهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المرطب. الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر. يعالج مغلي الزحار والإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج الفزلة القصصية وآلم الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهاب الحلق، ويمكن أن يُستخدم الجذور لصنع نظول للتقرح المهبلي والتصريف المهبلي، أو لصنع لبخة يمزجها غالباً مع الدرادر الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) أو الكتان الشائع (*Linum usitatissimum*، ص 226) من أجل الحبوب والخراجات. وتشتهر أزهار النيلوفر الأبيض بأنها

في القرن الميلادي الأول، يصف الطبيب الإغريقي دسقوريدس الاعتقاد الإفريني بأن أكل الحبق المعروف يهدئ آلم الذي نسبته لدغة العقرب. وكانت النبتة تستخدم في زمن الرومان لتفريج انتفاخ البطن ومجابهة التسمم وكمد للبرول ومنه لدراً حليب الثدي. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يعمل الحبق المعروف على الجهازين الهضمي والعصبي بشكل رئيسي فيخفف انتفاخ البطن وتشنجات المعدة والمغص وعسر الهضم. ويمكن أن يؤخذ لتجنب الغثيان والقيء أو تفريجهما والمساعدة في قتل الدبدان المعوية. وللحبق المعروف مفعول مركب معتدل، حيث يفيد في علاج التهيّج العصبي والاكتئاب والقلق وصعوبة النوم. ويمكن أن يؤخذ أيضاً للصرع والشقيقة والشاهوق. ومن الماثور أخذ النبتة لزيادة در حليب الثدي. وعندما توضع أوراق الحبق خارجياً، تعمل كطارد للحشرات. ويُفَرّج العصير المستخرج من الأوراق لسعات الحشرات ولدغاتها. وللحبق المعروف مفعول مثبت مضاد للجراثيم

الأنواع ذات الصلة انتظر أيضاً حبق الرهبان (*Ocimum sanctum*، ص 114)، وللهيجان (*O. basilicum* var. *minimum*) مفعول الطف من مفعول الحبق المعروف، ويستخدم لتفريج آلم المغص المعوي وانتفاخ البطن. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. **الاستخدام الذاتي العضات والدغات الثانوية والتورمات**، ص 303.

الحبق المعروف، الحبق الهندي

Ocimum basilicum (Labiatae)
Sweet Basil, Basil

الوصف نبتة حولية قوية العطر تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية لامعة وساق مربعة وأزهار بيضاء صغيرة في دورات.

المنبت والزراعة ربما تكون الهند موطن الحبق المعروف. ويزرع اليوم أكثر من 150 ضراباً عن الحبق في كل أنحاء العالم لنكهته المميزة وزيته العطري. وتُجمع الأوراق والرؤوس المزهرة عندما تزهّر النبتة

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات يحتوي الحبق المعروف على زيت طيار (نحو 1%)،

يتكوّن بشكل رئيسي من الينالول والميتيل كافيكول إلى جانب مقادير صغيرة من سينامات الميتيل والسبينول وغيرها من التربينات.

التاريخ والتراث في كتاب «المواد الطبية» الموضوع



الحبق المعروف
عشبة مركبة معتدلة
ذات خصائص مضادة
للجراثيم

الشَّيْبَرِق الشَّائِك، اللَّيْن الشَّائِك *Ononis spinosa* (Leguminosae) Spiny Restharrow

الوصف شجرة معمرة شائكة ذات أوراق تضم ثلاث ورقات وأزهار قرقفلية زامية وقرون صغيرة.

المنبت والزراعة شجرة أوروبية شائعة نسبياً، تزدهر في الأراضي العشبية الجافة وعلى جوانب الطرق، الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي جذر الشَّيْبَرِق الشَّائِك على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينويد وزيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من الأنيثول المفروق). يحتوي الجذر من الزيت الطيار مدر للبول فيما محتواه من الزيت غير الطيار مضاد لإدرار البول. ولمفلي الجذر مفعول مضاد لإدرار البول. إذ يفقد الزيت الطيار في البخار، إذا كان من البول هو التأثير المطلوب، يؤخذ نقيع الجذر.

التاريخ والتراث كان تأثير الشَّيْبَرِق الشَّائِك المدر للبول معروفاً في اليونان القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر مدرّاً للبول وللحؤول دون تكون حصي الكلى والمثانة. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز اليولي، بما في ذلك الحصى والقرس والتهاب المثانة. ولغرض احتباس السوائل، يفصل أخذ الشَّيْبَرِق الشَّائِك كعلاج قصير الأجل على شكل نقيع.

الجلاب الهندي *Operculina turpethum* (Convolvulaceae) Turpeth

الوصف شجرة متسلقة مجذولة ذات جذور مسقولة بيضاء وأوراق مستطيلة وعناقيد من الأزهار القمعية وثمار دائرية.

المنبت والزراعة الجلاب الهندي موطنه الهند، ويوجد اليوم في المناطق المدارية من العالم. يُقَلَع الجذر على مدار السنة.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي جذر الجلاب الهندي على رائنيج التوربيثين (4% تقريباً) وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدم الجلاب الهندي منذ عدة آلاف من السنين كمسهل في الطب الأيورفيدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر بشكل رئيسي بجرع صغيرة لإخلاء الأمعاء. يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الجلاب المخزني (*Ipomoea*، ص 232) رغم أن مفعوله أبطأ وأقل قوة. ويجب توخي الحذر عند أخذ الجلاب الهندي ومزجه مع أعشاب تخفف ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ويوصف الجلاب الهندي في الطب الأيورفيدي مع الجذر المر (*Picrorrhiza kurroa*، ص 246).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

المنبت والزراعة تنمو أشجار الزيتون في البرية في منطقة البحر المتوسط وتزرع في بلدان البحر المتوسط وفي مناطق ذات مناخ مشابه في الأمريكتين ويمكن جمع الأوراق على مدار السنة، والشمر في أواخر الصيف. ويعتقد أن أوراق الأشجار البرية تحتوي على تركيزات أعلى من المواد الفعالة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت.

المكونات تحتوي أوراق الزيتون على الأوليوروبين والأولي استرول واللينين. ويحتوي زيت الزيتون على 75% من حمض الأوليك، وهو حمض دهني أحادي التشبع.

التاريخ والتراث لعل الزيتون ذرع لأول مرة في جزيرة كريت نحو سنة 3500 قبل الميلاد، وترتبط بالشجرة كثير من المعاني الرمزية: فخصن الزيتون شعار للسلام والأوراق كانت تكلل الفائزين في الألعاب الأولمبية القديمة. وقد استخدمت الأوراق منذ ذلك الحين لتنظيف الجروح، واستخدم الزيت في طقوس المسح بالزيت في بعض الأديان.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم وتساعد في تحسين وظيفة جهاز الدوران، كما أنها مدرّة معتدلة للبول ويمكن أن تستخدم لعلاج حالات مثل التهاب المثانة. والزيت مغذٍ ويحسن توازن الدهون في الدم. ومن المأثور أخذه مع عصير الليمون الحامض بجرع ملائق صغيرة لعلاج حصي المرارة. وللزيت مفعول وقائي عام للجهاز الهضمي، وهو مفيد للجلد الجاف كما أنه ناقل جيد للزيوت العطرية، رغم أنه لزج.

الأبحاث بيّنت التجارب السريرية أن أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم.

استخدامات ذاتية خبز الرأس، ص 318. علامات المتدّ، ص 317.



الزيتون لا يزال يُحصد في كثير من البساتين بالطرق التي كانت سائدة منذ قرون.

الأخدرية المحولة *Oenothera biennis* (Onagraceae) Evening Primrose

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو 20 سم. لها سوق سبعة بالأحمر وأوراق رعيّة متفصنة وأزهار صفراء رباعية البلات وعلقيات مستطيلة.

المنبت والزراعة الأخدرية المحولة موطنها أميركا الشمالية ويضج وجودها اليوم في كثير من المناطق المعتدلة حول العالم. تزدهر في الأراضي البور وبخاصة في الكُنْبَان والقربة والرملية، وتزرع الأخدرية نجارياً من أجل زيت شورها.

الأجزاء المستخدمة الأوراق ولحاء الساق والأزهار وزيت البذر.

المكونات زيت الأخدرية المحولة غني بالحموض الدهنية الأساسية، لاسيما مقرون حمض اللينوليتيك (نحو 70%) ومقرون حمض الغاما لينوليتيك (نحو 9%). ويتوقف مفعوله على حمض الغاما لينوليتيك، وهو طليعة البروستاغلاندين E1. وغالباً ما يمزج الزيت مع الليثامين E للتحول دون الأكسدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار الأخدرية وأوراقها ولحاء ساقها خصائص مركّبة وقابضة، وقد استخدمت الأجزاء الثلاثة في علاج الشاموق. وتؤخذ الأخدرية أيضاً للمشكلات الهضمية والربو، كما تستخدم كلبخة لتخفيف إنعاج الاضطرابات الرثيئة. يفيد الزيت الذي يوضع خارجياً في علاج الإكزيمة وحالات جلدية مستحكة أخرى وإيلام الثدي. وعندما يؤخذ الزيت داخلياً، يؤثّر في خفض ضغط الدم وفي الحؤول دون تلاترّن (تكثّر) (اللويحات). ويشجع اليوم أخذ الزيت للمشكلات السابقة للحبش، بما في ذلك التثرثر والانتفاخ البطني. وقد يفيد التصلب المتعدد من العلاج الداخلي بالزيت وكذلك التهاب المفصل الرثي والفرج المتقطع (الكلم شبيه بالمخص في الرجل) ومشكلات أخرى تتعلق بدوران الدم.

نبيه لا تؤخذ الأخدرية عند الإصابة بالصرع.

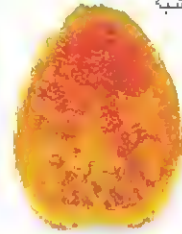
الزيتون *Olea europaea* (Oleaceae) Olive

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها درع عميق الأخاديد وأوراق صغيرة جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المخضرة وثمرات خضراء تلخج قسوداً.

الصبار المعروف. صبار الهند *Opuntia ficus-indica* (cactaceae) Prickly Pear

الوصف صبار معمر يصل 3 أمتار. له سوق علوية كبيرة تغطيها الأشواك وأزهار صفراء جميلة وثمر أرجواني دائري.

المنبت والزراعة الصبار المعروف موطنه المكسيك، وقد وُثِن في المناطق شبه المدارية حول العالم. تجمع الثمار عند نضجها، والسوق عندما تدعو الحاجة.



ثمرة الصبار المعروف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والثمر والسوق.

المكونات تحتوي ثمرة الصبار على لثا وسكريات وفيتامين C وحموض فاكهة أخرى، وتحتوي الأزهار على فلافونويد.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة الصبار المعروف لصنع مربى ومشروب كحولي في المكسيك. وتربط السوق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير إسعاف أولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار الصبار المعروف فابضة وتخفف النزف وتستخدم لمشكلات السبيل المعدي المعوي، لاسيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجرة. وتستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات. والثمرة مغذية.

السحلب الذكر. السحلب الأرجواني *Orchis mascula* (Orchidaceae) Purple Orchid, Salep

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. غالباً ما تكون أوراقها الرفيعة مبقعة بالأسود إلى الأرجواني، وتحمل السوق المزهرة أزهاراً أرجوانية أو قرنفلية إلى أرجوانية. لها جذران عسقوليان أحدهما أكبر من الآخر.

المنبت والزراعة السحلب الذكر موطنه أوروبا والشرق الأوسط وشمال إفريقيا. يشيع وجوده في الفسحات في الأحراج والأعاص والمراعي. يجمع العسقول ويجفف في الخريف.

الجزء المستخدم العسقول.

المكونات يحتوي السحلب الذكر على 48% تقريباً من اللثا.

التاريخ والتراث استخدمت أنواع كثيرة من السحلب طبياً منذ القدم. وقد ذكر الطبيب الإغريقي مسقوريدس السحلب الذكر في القرن الميلادي الأول، وكان جذراه العسقوليان يؤكلان كنوع من الخضار، وتقول الحكمة الشعبية إن الحامل التي تأكل أكبر العسقولين تلد ذكراً وكانت النسوة في نيسالونيا باليونان ياكلن العسقول لزيادة شهوتهن الجنسية.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينظر إلى السحلب الذكر اليوم كأحد الخضار المغذية التي تشبه إلى حد ما البطاطا (*Solanum tuberosum*)، ص 269، وكان يعتقد سابقاً أنه مقو للياه ويقتصر استخدامه الطبي الحالي عامةً على علاج الإسهال والسبيل المعدي المعوي المتنبه عند الأطفال.

المردقوش البستاني *Origanum majorana* syn. *Majorana hortensis* (Labiatae) Sweet Marjoram

الوصف نبتة معمرة خشبية تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية عطرية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تبرز من أعناق الأوراق العليا.

المنبت والزراعة المردقوش البستاني موطنه البلدان المطلة على البحر المتوسط. ويؤزر كثيراً كعشب للطهي ولزيتة العطري.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البستاني على نحو 3% من الزيت العطري (يتكون من ميثرات السابينين والسابينين واللينالول والكارفاكرول وترينبات أخرى) والفلافونيدات وحمض الكافينيك وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينويد.

التاريخ والتراث في سنة 1597، أورد العشاب جون جيرارد هذا التقييم: «المردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد ويؤخذ وفق ما ترغب، عندما يستنشق يحدث على العطاس ويبرد الكثير من البلغم، وعندما يمسح في الفم يخفف من ألم الأسنان».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المردقوش البستاني كعشبة طهيية بشكل رئيسي، لكنه مفيد طبياً أيضاً نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج، وعلى غرار المردقوش البري (*O. vulgare*)، انظر المدخل التالي). يعالج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية، لكن يبدو أن له تأثيراً أقوى على الجهاز العصبي من تأثير قريبه البري. والمردقوش البستاني مقو عام يساعد في تفريج القلق والصناع والقلق. ويعتقد أيضاً أن العشبة تخفف الشهوة الجنسية.

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

المردقوش البري *Origanum vulgare* (Labiatae) Wild Marjoram

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو 80 سم. لها سوق مرهجة حمراء وأوراق إهليلجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

المنبت والزراعة المردقوش البري موطنه أوروبا، وُثِن في الشرق الأوسط. يزدهر في التربة الطباشيرية القريبة من البحر، وتجمع عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البري على زيت طيار (يضم الكارفاكرول والتيمول وبيتا بيبابولين والكاريوفيلين واللينالول واليوريتول)، وحموض تيك وراتينج وستيرولات وفلافونيدات، والكارفاكرول والتيمول مضادان للجراثيم والفطر.

التاريخ والتراث استخدم الإغريق المردقوش البري على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من المردقوش البستاني (*O. majorana*). انظر المدخل السابق). وفي القرن الثامن عشر، وصف العشاب كيرغ K'Eogh المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة. وهو جيد لآلام المعدة والقلب ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب وانسدادات الرئتين والرحم. كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية يساعد

المردقوش البري في تفريج انتفاخ البطن وينبه تدفق الصفراء. ولأنه مطهر قوي، يمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والربو. ويعتبر أيضاً من الأعشاب الحادة على الحوض. ويمكن وضع الزيت المخفف على الأسنان والمفاصل المؤلمة.



زيت المردقوش البري العطري المخفف جيداً علاج ماثور لآلام الأسنان



الفانوانيا المخزنية سميت نسبة إلى يابون، طبيب الألها الإغريقية.

الفانوانيا من أصل إلهي، فيض من القمر، وأنها تلتهم أثناء الليل فتصمي الرعيان وقطعانهم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الفانوانيا مركبة ومضادة للتشنج، ولقد تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. يمكن استخدام الجذر لعلاج التشنج العصبي، وتصنع تحاميل من الجذر أحياناً لتفريغ التشنجات المعوية.

الأنواع ذات الصلة الفانوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) تستخدم كثيراً كمشبطة طبية في الصين.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

أرالية الجنسنغ الظهري

Panax notoginseng (Araliaceae)
San Qi

الوصف نبتة معمرة معبلة ذات ساق منتصبه تعلو متراً واحداً وأوراق مركبة وأزهار مخضرة وثمره عنبية صغيرة.

المنبت والزراعة أرالية الجنسنغ الظهري موطنها الصين وهي نادرة اليوم في البرية، وتزرع تجارياً في جنوبي الصين ووسطها. يُقَلع الجذر قبل الإزهار أو بعد أن ينضج الثمر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات أرالية الجنسنغ الظهري تحتوي على صابونينات ستيرويدية (بما في ذلك الأراسابونين A والأراسابونين B) وفلافونيد (دنشيشين).

التاريخ والثرات لم تذكر أرالية الجنسنغ الظهري في طب الأعشاب الصيني، رغم أهميتها كمقوّ، إلا سنة 1578 في كتاب «الخلاصة الجامعة للمواد الطبية» الذي وضعه لي شيزن Shizhen. وقد وصف الجذر بأنه «أكثر قيمة من الذهب».

الأفعال والاستخدامات الطبية أرالية الجنسنغ الظهري، على غرار الجنسنغ (*P. ginseng*، ص 116)،

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. قد يسبب الاستخدام الخارجي تهيجاً للجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

شاي جاوة

orthosiphon aristata (Labiata)
Java Tea

الوصف جنبة تعلو نحو متر. لها أوراق حادة وأزهار ليلكية ذات أسدية طويلة جداً.

المنبت والزراعة شاي جاوة موطنه جنوبي شرق آسيا وأستراليا. يُزرع اليوم كتبنة طبية. ويُجمع عند الحاجة على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي شاي جاوة على فلافونات (بما في ذلك السيسيفيتين) وغلوكوزيد (أرثوسيفوتين) وزيت طيار ومقادير كبيرة من اليوتاسيوم.

التاريخ والثرات لعل اسم النبتة الهولندي الإندونيسي *Koemis koetjine* (شعر شارب الهر) مشتق من أسدية النبتة الطويلة الشعرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شاي جاوة مدرج في دساتير الأدوية الفرنسية والإندونيسية والهولندية والسويسرية. ويعتقد أنه يزيد قدرة الكلى على إزالة المركبات المحتوية على النثروجين وتستخدم العشبة كثيراً كمدّر للبول وعلاج لعداوي الكلى وحصى الكلى وضعف وظيفة الكلى الناشئة عن التهاب الكلى المزمن.

الأنواع ذات الصلة الشاي الجاوي (*O. stamineus*) من الأنواع الشديدة الشبه.

الفانوانيا المخزنية

Paeonia officinalis (Paeoniaceae)
Peony

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم، لها جذر عسقولي وسوق منتصبه وأوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار كبيرة جذابة أرجوانية محمرة أو بيضاء.

المنبت والزراعة الفانوانيا المخزنية موطنها جنوبي أوروبا ومنطقة البحر المتوسط توجد في الأحراج الجبلية وتزرع على نطاق واسع كتبنة حدائق، يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الفانوانيا تحتوي على الفانوانين وزيت طيار وحموض ثثيك وراتينج.

التاريخ والثرات تستخدم الفانوانيا لعلاج الصرع منذ زمن أبغراط (470-377 ق.م). وقد أوصى الطبيب العربي ابن البيطار (توفي 1248) بعقد من الفانوانيا لإبعاد الصرع عن الأطفال. وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-49 م) أن الجذر يحض على الحيض ويمكن استخدامه لطرد المشيمة بعد الولادة، وأوردت السيد غريف Grieve مؤلفة كتاب الأعشاب الطبية الحديث كيف أنه «في الأزمنة القديمة كان يُعتقد بأن

عشبة مقوية تدعم وظيفة الغدد الكظرية، لاسيما إنتاج السيروتونيدات القشرية والهرمونات الجنسية الذكرية. وتساعد أرالية الجنسنغ الظهري أيضاً في تحسين تدفق الدم عبر الشرايين الإكليلية، ومن ثم تستخدم كعلاج لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة. وتعالج أرالية الجنسنغ الظهري أي نوع تقريباً من النزيف الداخلي، ويمكن وضعه خارجياً كلبخة للمساعدة في تسريع التئام الجروح والكدمات.

الأبحاث أكدت الدراسات السريرية سعة أرالية الجنسنغ الظهري القديمة كحرقىء للنزف. فقد أشارت تجربة صينية إلى أن العشبة تسرع تخثر الدم، كما ربطت تجربة أخرى أجريت في الصين العشبة بالتحسنات الإيجابية في الدوران الإكليلي، وتقليل أعراض الذبحة وخفض مستويات ضغط الدم.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأرالية خماسية الورق

Panax quinquefolium (Araliaceae)
American Ginseng

الوصف عشبة معمرة معبلة تعلو نحو 30 سم. لها ساق ملساء وأوراق ذات وريقات مستطيلة إلى بيضوية وأزهار صغيرة مخضرة وعنبات كوية حمراء قرمزية.

المنبت والزراعة الأرالية خماسية الورق موطنها أميركا الشمالية وجبال الهملايا، وهي نبتة حرجية ونادراً ما تشاهد في البرية نظراً لقرط حصادها. تُزرع في وسكنسون بالولايات المتحدة وفي الصين وفرنسا. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الأرالية خماسية الورق على صابونينات ستيرويدية بما في ذلك الجانانكيلون.

التاريخ والثرات ربما تكون الشعوب الأميركية المحلية اتخذت هذه العشبة وسيلة لزيادة خصوبة الإنث. ومنذ أواسط القرن الثامن عشر، صار جمع هذه

العشبة لتصديرها إلى الصين كانه حصى ذهب حقيقية، حيث خرج الكثير من الأميركيين المحليين لحصاد الأرالية خماسية الورق. وأفاد المستوطنون عن خلوقرى ياكلها تقريباً من أهلها، وكان شعب الأوجيبوا يزرع دائماً بذرة مكان العشبة المقطوعة، لكن ذلك لم يكن ممارسة عامة. وهكذا أصبحت الأرالية خماسية الورق نادرة الوجود في أواخر القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يفترض أن يكون مفعول الأرالية خماسية الورق شبيهاً بمفعول

قريبه الجنسنغ الصيني (*P. ginseng*، ص 116) ولكن أكثر اعتدالاً منه. تزيد الأرالية خماسية الورق القدرة على احتمال الكرب بكل أنواعه. وفي الطب الصيني الماثور، تستخدم الأرالية خماسية الورق كمقوية لـ

«البن» فتعالج الضعف والحمى والأزيز والسعال.

الأنواع ذات الصلة أنظر أرالية الجنسنغ الظهري (*P. notoginseng*، المدخل السابق)، والجنسنغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92).

تنبيه لا تؤخذ الأرالية خماسية الورق أثناء الحمل.

شقائق النعمان، الخشخاش المنثور

Papaver rhoeas (Papaveraceae)

Red Poppy

الوصف نبتة حولية ذات ساق نحيلة شعراء تعلو 90 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق الرمحية وأوراق ساقية عميقة الحزوز وأزهار حمراء رباعية البتلات وأخضر سوداء وعلقيات بذور دائرية صغيرة.

المنبت والزراعة شقائق النعمان موطنها أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، وقد وُثِّت في أميركا الشمالية والجنوبية. تزدهر في الأراضي المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتقطف الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكونات تحتوي شقائق النعمان على قلوئيات (تضم البابافيرين والروبيدين والإيزوهوبيدين وكثير غيرها)، وحمض الميكونيك وميكونسين ولثا وحموض ثنيك. وهذه القلوئيات مماثلة لتلك الموجودة في الخشخاش المنوم (*P. somniferum*). انظر المدخل التالي، لكنها أكثر اعتدالاً بكثير.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 إلى أن شقائق النعمان ذات طبيعة مبردة ومعتشة. عند شرب مغلي من خمسة أو ستة رؤوس في الضمر، يخف الألم ويحدث على النوم... ويمكن وضع الأوراق المبرمضة للرؤوس الخضراء على الحبوب والقروح الحارة والحميات الحارقة. وقد أدرجت العشبة في مدونة الأدوية البريطانية (1949).

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار شقائق النعمان مهدئة ومركنة معتدلة، وقد استخدمت في طب الأعشاب الأوروبي منذ وقت طويل، لاسيما للوعكات عند الأطفال والمسنين. وتستخدم شقائق النعمان بشكل رئيسي كمفرج معتدل للألم وكعلاج للسعال المهبج، كما أنه يساعد في خفض غرط النشاط العصبي. ويمكن استخدام العشبة أيضاً في علاج الأرق والهيجية العامة والسعال، وبخاصة السعال الإنشائي، والربو، ويعطي عموماً كشراب.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الخشخاش المنوم (*P. somniferum*) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصباغين (*Chelidonium majus*، ص 185).
تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. كل أجزاء شقائق النعمان، باستثناء البذور، يمكن أن تكون سامة إذا أكلت.

الخشخاش المنوم

Papaver somniferum (Papaveraceae)

Opium Poppy

الوصف نبتة حولية غليظة الساق تعلو نحو متر واحد، لها كثير من الأوراق الخضراء الباهتة وأزهار



علقيات بذور الخشخاش المنوم تحتوي على نسج يشكّل مصدر المورفين.

مفردة قرنلبية أو أرجوانية أو بيضاء وعلقيات بذور تشبه الكرة.

المنبت والزراعة الخشخاش المنوم موطنه غربي آسيا ويزرع اليوم على نطاق تجاري في كل أنحاء العالم كمصدر للمورفين والكوديين، وكمحصول محظور قانونياً لإنتاج الأفيون والهروين. في الصيف تحزّ علقيات البذور ويجمع النسج الأبيض الذي ينضج منها في اليوم التالي ويجفّف.

الجزء المستخدم النسج.

المكونات يحتوي الخشخاش المنوم على أكثر من 40 قلوئياً أفيونياً، بما في ذلك المورفين (ما يصل إلى 20%) والنايكوتين (نحو 5%) والكوديين (نحو 1%) والبابافيرين (نحو 1%). كما أنه يحتوي على حمض الميكونيك والزال والساوالسكريات والراتينج والشمع. وكثير من قلوئيات الخشخاش المنوم ذات مفعول علاجي ثابت، فالمورفين هو أحد أقوى المسكنات قاطبة، يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لتخفيف الألم وبخاصة في الأمراض النهائية، والكوديين مسكن الطيف يستخدم للصباغ والألام الأخرى، وفي علاج أمراض الإسهال، وطبيعة

الخشخاش المنوم الإدمانية مثبتة بشكل لا لبس فيه. **التاريخ والتراث** يزرع الخشخاش المنوم لخصائصه الطبية منذ 4000 عام على الأقل، وقد أدخل إلى اليونان قبل نحو 3000 سنة، ومن هناك انتشر في كل أنحاء أوروبا. ولم يكن معروفاً في الصين حتى القرن الميلادي السابع، وفي اليابان حتى القرن الخامس عشر. وقد ذُكر في كتب الأعشاب الآشورية (نحو 1700 ق.م)، وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) أن «نقيع الأوراق والرؤوس المزهرة لا يضاهيه شيء في الحدّ على النوم إذا شرب وغُسل به الرأس. ويُصنع من الرؤوس المسحوقة الممزوجة مع الطحين لزقة مفيدة للالتهابات وللحمرة [عدوى جرثومية للجلد]».

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفيون (النسج المجفّف) مخدّر قوي وعسكن ومضاد للتشنج كان يؤخذ لتخفيف كل أنواع الألم، ويُعتبر في كل المانثورات العشبية الطبية دواءً «بارداً» يخفّف الوظائف البدنية ويركّن أو يثبّت النشاط العصبي والألم والسعال. ونظراً لطبيعة الأفيون الإدمانية، لا يستخدم الأفيون إلا بعد فشل المسكنات القوية الأخرى في تخفيف الألم، وهو أيضاً علاج فعّال للإسهال الحاد والسعال الشديد. **الأبحاث** أجريت كثير من الأبحاث التي تؤكد معظم الاستخدامات المذكورة أعلاه.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً شقائق النعمان (*P. rhoeas*، المدخل السابق) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصباغين (*Chelidonium majus*، ص 185).
تنبيهات لا يُستخدم الخشخاش المنوم إلا بإشراف اختصاصي يخضع لقيود قانونية في معظم البلدان.

حشيشة الزجاج

Parietaria officinalis syn. P. diffusa

(Urticaceae)

Pellitory of the Wall

الوصف عشبة حولية تعلو 70 سم، لها أوراق خضراء غامقة وأزهار مخضرة وبذور غامقة صغيرة.

المنبت والزراعة حشيشة الزجاج موطنها أوروبا وهي شائعة في كل البلاد الجنوبية حيث يوجد على الجدران وفي المواقع الحجرية الجافة. تجمع في الصيف عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الزجاج على الفلافونيات وحموض الثنيك.

التاريخ والتراث حظيت حشيشة الزجاج بتقدير لاكثر من 2000 سنة كمدرّة للبول وملطفة للسعال المزمن وبلسم للجروح والحروق.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

حشيشة الزجاج بشكل رئيسي كعشبة مدرّة للبول ومطرية وحائلة دون تشكّل الحصى. وفي طب الأعشاب الأوروبي يعتبر أن لها مفعولاً محصلاً للكلى

خماسية البتلات وعلبيات بذور ثلاثية الخلايا.

المنبت والزراعة: الحرمل موطنه الشرقي الأوسط وشمال إفريقيا وجنوبي أوروبا، وقد وُثِنَ في مناطق شبيهة عذارية أخرى، بما في ذلك استراليا. تُجمع البذور في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: البذور والجذر.

المكونات: يحتوي الحرمل على نحو 4% من

قلوانيات الإندول (بما في ذلك الحرمين والحرملين

والحرملول) التي يشبه مفعولها مفعول القلوانيات

الموجودة في الأباداسكا (*Bauisteropsis caapi*).

ص 174) واليوهمية (*Pausinystalia yohimbe*، يدخل

السابق) وزهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*،

ص 117). ويستخدم الحرمين للمساعدة في تخفيف

رُعاش البركنسونية.

التاريخ والتراث: استخدم الحرمل في الشرق

الأوسط منذ أقدم العصور كوسيلة لإحداث التسمم.

وكان معروفاً لدى المصريين الإغريقين دسقوريدس

(40-90 م) وجالينوس (131-200) ولدى نظيرهم

العربي ابن سينا (980-1037). وقد استُخدم الحرمل

أيضاً لطرد الديدان المعوية والحصى على النزيف

الحضي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: رغم تاريخ

الحرمل الطويل كعشبة تحث على الصرع وعقوية للباد

على ما يُزعم، فلما يستخدم اليوم في طب الأعشاب

الغربي نظراً لسميته المحتملة. وقد استخدمت البذور

لعلاج اضطرابات العين وزيادة تدّ حليب الثدي، وفي

أواسط آسيا، يُعتبر الجذر دواء مشهوراً يُستخدم لعلاج

الرثية (الروماتيزم) والحالات العصبية.

تنبيه: هذه النبتة سامة ويجب ألا تؤخذ في أي ظرف

من الظروف.

البرغولاريا

Pergularia extensa (Asclepiadaceae)

Pergularia

الوصف: عشبة متسلقة معمرة ذات أوراق بيضوية

عريضة وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة

المنبت والزراعة: البرغولاريا موطنها الهند. تجمع

أجزاءها الهوائية على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات: تحتوي البرغولاريا على راتينج ومواد

مرّة وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يعتقدان

للبرغولاريا خصائص مرّة ومقشعة ومدرّة للبول

ومليئة. وتستخدم بعدة طرق في طب الأعشاب الهندي.

توصف كعلاج لالتهاب القصبات والربو، وتستخدم

أيضاً كوسيلة لخفض النزيف الحيضي أو النزيف

الرحمي غير الحيضي. ويمكن وضع العصارة

المستخرجة من الأوراق لتفريج الألم وتورّم الأكياس

والمفاصل الرثية. ويمكن أيضاً أخذ العصارة داخلياً

من أجل الروماتيزم، يمزجها عموماً مع الزنجبيل

المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

تنبيه: لا يؤخذ عند المعاناة من مرض قلبي وعائي أو ارتفاع ضغط الدم.

اليوهمية

Pausinystalia yohimbe syn.

Corynanthe yohimbe (Rubiaceae)

Yohimbe

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلو 50 متراً. لها لحاء

بنّي محمرّ وأوراق مستطيلة أو إهليلجية وعناقيد من

الأزهار الصغيرة الصفراء.

المنبت والزراعة: اليوهمية موطنها غابات إفريقيا

الغربية وبخاصة الكاميرون والزاير والغابون. يُجمع

الحاء في أي وقت من السنة.

الجزء المستخدم: اللحاء

المكونات: تحتوي اليوهمية على نحو 6% من

قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهميين) وخُصّب

وحموض ثنّيك. والقلوانيات مفعول منه للدماغ

يجرعات صغيرة، لكنها سامة جداً بجرعات كبيرة.

التاريخ والتراث: لليوهمية شهرة قديمة في غربي

إفريقيا، لا سيما بين شعب البانتو، كمقوية للياه

ومهلوسة معتدلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: قلما تستخدم

اليوهمية في طب الأعشاب اليوم نظراً لسميتها

المحتلة. وتستخدم غالباً في غربي إفريقيا كمثبّ

ووسيلة لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم اليوهميين

في الطب التقليدي في علاج العجز الجنسي.

تنبيهات: لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع

العشبة لقيود قانونية في كثير من البلدان.

الحرمل

peganum harmala (Zygophyllaceae)

Harmala, African Rue

الوصف: نبتة جنبية معمرة متعددة الفروع تعلو 50

سم. لها أوراق خلبية عميقة التشقق وأزهار بيضاء



الحرمل يستخدم كوسيلة تسميم في الشرق الأوسط،

ويزدهر في الظروف الجافة.

وتدعم قوتها وظيقتها. وتوصف لحالات مثل التهاب الكلى والتهاب الحويضة (التهاب للكثرة) وحصى الكلى والنمف الكروي (الم تشبه حصى الكلى) والتهاب المثانة والوذمة (احتباس السوائل) edema. وتؤخذ أيضاً كملين. تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بحصى الكلى وأرجيات أخرى.

الغارانا

Paullinia eupana syn. *P. sorbilla*

(sapindaceae)

Guarana



الوصف: كرمة خشبية تعلو

10 أمتار. لها أوراق مركبة

مقسمة وعناقيد من الأزهار

الصفراء غير الواضحة

وثمار إجاصية تحتوي على

بذور صغيرة بنّية لامعة.

المنبت والزراعة: الغارانا موطنها الغابات المدارية

لحوض الأمازون البرازيلي. وتُزرع أيضاً في البرازيل.

تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة: البذور.

المكونات: تحتوي الغارانا على مشتقات الزانتين

(تضم نحو 7% من الكافيين إلى جانب التيوبرومين

والتيوفيلين) وحموض الثنّيك والصابونينات. مشتقات

الزانتين منبهة ومدرّة للبول وتقلّل النعب على المدى

القصير.

التاريخ والتراث: تحضرّ الغارانا في البرازيل

بتحميص الحبوب وسحقها وتجهيقها. ويُصنع من

الناتج شايًا يؤخذ لمواجهة التعب أو علاج الإسهال. وقد

أصبحت الغارانا مؤخرًا بديلاً للقهوة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تشبه

استخدامات الغارانا الطبية استخدامات البن العربي

(*Coffea arabica*، ص 190). تؤخذ للصداع والشقيقة

والاكتئاب المعتدل لتعزيز مستويات الطاقة. إن

المشكلات المصاحبة للاستخدام الطويل المدى أو

المكثف للقهوة تتجلى على الغارانا أيضاً، فكلّهما ينه

العمليات المصحّة للجسم على المدى القصير لكنهما

يعيلان إلى تثبيطه على المدى الطويل. ونظراً لمحتوى

الغارانا العالية من حموض الثنّيك ترتفع ضرورة عدم

استخدامه على المدى الطويل لأن حموض الثنّيك تعيق

قدرة الأمعاء على امتصاص المغذيات مع ذلك تشكّل

الغارانا على المدى القصير دواءً مفيداً لتعزيز الطاقة أو

لعلاج الصداع الناتج عن التوتر الذي لا يُعالج بالراحة.

كما أن خاصية الغارانا القابضة تعالج أيضاً الإسهال

المزمن.

الأنواع ذات الصلة: تستخدم غارانا كولومبيا (*P.*

yoco) من قبل الشعوب المحلية لخفض الحميات

وكتنبيه وعلاج لاحق للملاريا.

حشيشة القرعان، القبة المخزنية *Petasites hybridus* (Compositae) Butterbur

الوصف عشبة وريّة معمرة تلو مترًا واحدًا، لها أوراق قلبية كبيرة جدًا وأزهار قرنفلية إلى ليلية تنمو في سناجب كبيرة.

المنبت والزراعة تزدهر حشيشة القرعان في كل أنحاء أوروبا، وهي تفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضايف الجداول. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، والجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي حشيشة القرعان على قلوانيات البيروليزيدين (الاسيما السيستيسين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار، ويكتين ولثا وإينولين (في الجذر). قلوانيات البيروليزيدين سامة بمفردها.

التاريخ والتراث اسم الجنس *Petasites* مشتق من اللاتينية *petasus*، أي قبة يلبسها المسافرون (استخدمت أوراق حشيشة القرعان لهذه الغاية من قبل الريفين)، وقد كتب نيكولاس كليبير Culpeper في كتابه «الطبيب الانكليزي» (1652) أن جذر حشيشة القرعان «مفيد جدًا في مواجهة الطاعون والحُميات الماعونية بالبحث على التعرق».

الأفعال والاستخدامات الطبية لحشيشة القرعان خصائص مقوية ومفتحة، وهي مضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص على المعدة وقنوات الصفراء والإثني عشري وتستخدم بشكل



حشيشة القرعان كانت تأخذ لعلاج عدد من المشكلات الصدرية

رئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشافوق. وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجًا عن إعاقة تدفق الصفراء وتعمل حشيشة القرعان أيضًا لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجيًا كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخليًا نظرًا

لمحتواها القلواني السام. ينصح باستخدام عشبة بديلة.

البقدونس

Petroselinum crispum (Umbelliferae) Parsley

الوصف عشبة حولية تلو 30 سم، لها سوق منتصب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجمعة أو ناعمة وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد وبذور صغيرة مضلعة.

المنبت والزراعة البقدونس موطنه أوروبا وشرقي البحر المتوسط. وتاريخيًا ما يوجد اليوم في البرية. لكنه يزرع في كل أنحاء العالم كعشبة مغذية تستعمل في السلطة. يمكن جمع الأوراق من الربيع إلى الخريف وتُجمع البذور عندما تتضج.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والبذور.

المكونات يحتوي البقدونس على زيت طيار (يضم نحو 20% من الميرستيسين، ونحو 18% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى)، وفلافونيات وفيتاليدات وكومارينات (تضم البيرغابتين) وفيتامينات A و C و E ومستويات عالية من الحديد. الفلافونيات مضادة للالتهاب ومضادة للإكسدة، وللميرستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول، ويفرّج الزيت الطيار ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبه قوي للرحم.

التاريخ والتراث عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدر للبول ومقو هضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يُربط بالالهة بيرسيفون Persephone،

ملكة العالم السفلي وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. ودخل البقدونس إلى بريطانيا سنة 1548. وللبقدونس قدرة غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص (وهو من أسباب الاستخدام المتكرر للعشبة كمزين للطعام).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق

الغضة عالية القيمة الغذائية ويمكن اعتبارها مكملًا فيتامينيًا ومعدنيًا طبيعيًا. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس (*Apuum graveolens*، ص 61) في علاج القُرس والرتية (الروماتيزم) والتهاب المفاصل. وتعمل كلا التينيتين بالحض على إخراج الفضلات من المفاصل الملتصقة، وطرد الفضلات لاحقًا عبر الكلى.

ويشيع وصف جذر البقدونس أكثر من البذور في طب الأعشاب، ويُؤخذ كمعالج لانثقاق البطن والتهاب المثانة والحالات الرثية، ويقدر البقدونس أيضًا كعشبة تحض على الحيض وتساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تفريغ الألم الحيضي.

تنبيهات البقدونس عشبة مأمونة بالجرع العادية ومستويات الاستهلاك العادية، لكن المقادير المفرطة من البذور سامة. لا تؤخذ البذور أثناء الحمل أو الإصاية بمرض كلوي.

شجرة الكبد، البلدس

Peumus boldus (Umbelliferae) Boldo

الوصف شجيرة أو شجرة دائمة الخضرة قوية العطر متعددة الأغصان تلو 6 أمتار، لها أوراق جلدية بيضيّة الشكل ذات رائحة ليمونية وعناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء أو البيضاء وعنبات صغيرة صفراء.

المنبت والزراعة البلدس موطنه تشيلي والبيرو، وقد وُطن في منطقة البحر المتوسط والساحل الغربي لأمريكا الشمالية. ينمو في المنحدرات الجافة المشمسة وفي المراعي الجبلية في الأنديز، حيث يُزرع على نطاق واسع. تُجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي البلدس على 7% من قلوانيات الإيزوكيتولين (بما في ذلك البولدين)، فضلًا عن زيت طيار وفلافونيات.

التاريخ والتراث البلدس دواء مألوف استخدمه الشعب الأروكاني في التشيلي كمقو. وكانت العنبات تؤكل أيضًا كغذاء.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبه البلدس عمل الكبد وتدفق الصفراء ويقدر بشكل رئيسي كدواء لحصى المرارة والكبد وألم المرارة، ويُؤخذ عادة بضع أسابيع كل مرة، إما كصيفة وإما كنقيع. والبلدس أيضًا مطهر معتدل للسبيل البولي ومطر ويمكن أخذه للدواوي مثل التهاب المثانة. وفي التراث الأنكلو أمريكي، يُمنح البلدس مع البربريس (*Berberis vulgaris*، ص 175) وزهرة اللّج الفرجينية (*Chironanthus virginicus*، ص 186) لعلاج حصى المرارة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الفاصوليا الشائعة

Phaseolus vulgaris (Leguminosae) French Bean, Haricot Bean

الوصف نبتة حولية متسلقة ذات ساق نحيلة تلو 4 أمتار، لها ورقات بيضوية حادة وحوالي ملتفة وعناقيد من الأزهار البهضاء أو الوردية وقرون تحتوي على حبوب شبيهة بالكلوة.

المنبت والزراعة يُعتقد أن موطن الفاصوليا الشائعة هو أمريكا الجنوبية. وتزرع اليوم ضروب متنوعة منها في كل أنحاء العالم. تجمع الحبوب الناضجة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والحبوب.

المكونات تحتوي الفاصوليا الشائعة على اللاثتولين وسكريات وليوسين وثيروسين وأرغينين وإينوسيتول.

وإينوسيتول.

مرحية متعاقبة وسنابل من الأزهار البيضاء المخضرة وعناقيد من العنابت الأرجوانية الحمية.

المنبت والزراعة اللبنة عشارية الأسدية موطنها أميركا الشمالية، وقد وُضعت الآن في منطقة البحر المتوسط وتزدهر في الأحراج الرطبة وفي الأراضي البور. يُقَلع الجذر في أواخر الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي اللبنة عشارية الأسدية على صابونينات ثلاثية التيربينويد ولكتينيات وبروتينات وراتينج ولثا. الصابونينات ثلاثية التيربينويد مضادة قوية للالتهاب، والبروتينات مضادة للفيروسات، واللكتينيات تحلل الصبغيات.

التاريخ والتراث كانت اللبنة عشارية الأسدية تستخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين كلبخة لأمراض الجلد والقروح والأورام. وكان يُعطى داخلياً أيضاً لتفريج الألم والحث على التقيؤ. تعطي العنابت صبغاً أحمر قوياً كان يضاف في الماضي إلى الحلويات والمشروبات الكحولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ اللبنة عشارية الأسدية داخلياً كصبغة بمقادير صغيرة لعلاج الحالات الالتهابية وحالات التهاب المفاصل، ويستخدم الجذر أيضاً لعلاج عدوي السبيل التنفسي، مثل التهاب الحلق والتهاب اللوزتين فضلاً عن تضخم الغدد والعداري المزمنة. وتوصف العشبة أحياناً لألم المبيضين أو الخصيتين وعداوماً.

و كمضاد للاحتقان، للمفاوي حيث تنبه إزالة الفضلات.

وتوضع كلبخة أو مرهم على الحلمات والأثناء المتقرحة والمخموجة والغد (حب الشباب) والتهاب الجذبيات

والعداوي الفطرية والجرب.

تنبيهات هذه اللبنة عالية السمية بجرعات مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

اللبننة عشارية الأسدية تحتوي على بروتينات تعمل ضد العداوي الفيروسية.

الأفعال والاستخدامات الطبية العيشوم النهري دراء من قوي يُستخدم في طب الأعشاب الصيني «التصريف الحرارة الرطبة»، ويوصف لحالات مثل الإسهال الحاد والزحار واليرقان والعدوي المهيلية (مثل المشعرة trichomonas) وحالات جلدية معينة. وتُعطى أيضاً لاضطرابات الجهاز الهضمي مثل التبول المتكرر والألم والعدوي.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن اللحاء مفيد في علاج التهاب السحايا والتهاب الملتحمة (الرمم).

الأنواع ذات الصلة يستخدم العيشوم الصيني (P. chinense) بطريقة مماثلة أيضاً.

تنبيهات لا يؤخذ العيشوم النهري (لا بإشراف اختصاصي). لا يؤخذ العيشوم النهري أثناء الحمل.

الكائننج. الحبة الكانجنية

Physalis alkekengi syn.

P. franchetti (Solanaceae)

Winter Cherry, Cape Gooseberry

الوصف عشبة معمرة تملو 80 سم. لها أوراق بيضوية إلى ماسية الشكل، وأزهار بيضاء طويلة السوق وبقع أكمد في رقي يحيط بشرة برتقالية إلى حمراء.

المنبت والزراعة الكائننج موطنه وسط وجنوبي أوروبا والصين. ينمو في البرية في الأسيجة الشجرية وفي المنحدرات الرطبة. ويؤزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة الدافئة وشبه المدارية. بما في ذلك أميركا الشمالية والجنوبية وجنوب إفريقيا. تُجمع الثمار عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمار.

المكونات يحتوي الكائننج على فلافونيات وستيرولات نباتية وفيتاميني A (كاروتين) و C. ويحتوي في الجذور على قلوانيات من نوع الثرويان.

التاريخ والتراث اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الكائننج مفيد طبياً كمدر للبول وعلاج لليرقان. وفي إسبانيا، كان يؤخذ خمر علاجي مصنوع من الثمار لعلاج فوط احتباس السوائل وحشكلات السبيل البولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكائننج مفيد كمدر للبول، مع أن أكله شائع كفاكهة. ويُستخدم الشر في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج حصي الكلى والمثانة واحتباس السوائل والقرص. كما أنه يؤخذ لخفض الحمى.

تنبيه الأوراق والثمار غير الناضجة مضرّة عند الأكل.

البنة عشارية الأسدية

Phytolacca decandra (Phytolaccaceae)

Poke Root

الوصف نبتة عشبية معمرة تملو 3 أمتار، لها أوراق



الفاصوليا الشائعة تؤزرع بكثرة في كل أنحاء العالم.

التاريخ والتراث استخدمت الفاصوليا الشائعة منذ القدم لعلاج الداء السكري. وفي كتاب الأعشاب الطبية الحديث (1931)، تذكر السيدة غريف Grieve أنه «نظراً لنسب الحبة الوثيق بخصبة الذكر... جعلها [المصريون القدماء] مقدسة ومنعوا استعمالها كطعام».

الأفعال والاستخدامات الطبية للفاصوليا الشائعة استعمالان طبيان رئيسيان بالإضافة إلى كونها غذاء هاماً في كثير من أنحاء العالم. القرون مدرة معتدلة للبول تنبه تدفق البول وإخراج السموم من الجسم. وعندما تسحق أو يصنع منها نقيع. تخفّض مستويات الغلوكوز في الدم. ويمكن رش الحبوب المسحوقة على الإكزيمة لتخفيف الحكّة وتخفيف الجلد.

العيشوم النهري

Phellodendron amurense (Rutaceae)

Huang Bai

الوصف شجرة معبلة تملو 12 متراً. لها أوراق مركبة ذات 7 وريقات مرحية وعناقيد من الأزهار الخضراء وعنابت مستديرة.

المنبت والزراعة العيشوم النهري موطنه الصين واليابان وكوريا. ويؤزرع في شمالي شرق الصين. يُجمع لحاء الشجرة التي يبلغ عمرها 10 سنوات في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات يحتوي العيشوم النهري على قلوانيات الإيزكينولين (بما في ذلك البريرين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وستيرولات نباتية. والعيشوم النهري مضاد للميكروبات ومضاد حيوي (صاد) نظراً لمحتواه من القلوانيات.

التاريخ والتراث ورد العيشوم النهري في «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول، وكان يعتبر عشبة يجدر توخي الحناية عند استعمالها.

الكاسية، الخشب المرّ

Picrasma excelsa syn. *Picraenia excelsa* (Simaroubaceae)
Quassia

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي ناعم وأوراق مركّبة وأزهار صغيرة صفراء وثمار سوداء بحجم حبة البازيلا.

المهبت والزراعة الكاسية موطنها أميركا المدارية وجزر البحر الكاريبي، وتنتج في الغابات وقرب الماء يُجنى اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي الكاسية على مواد كاسينويدية مرّة (بما في ذلك الكاسين) وقلوانيات وأحد الكومارينات (سكوبولتين) وفيتامين B1. وقد تبين أن بعض الكاسينويدات لها مفعول سام للخلايا ومضاد للوكيميا.

التاريخ والتراث أدخل لحاء الكاسية إلى أوروبا لأول مرة من سورينام، وكانت عندها مستعمرة هولندية، سنة 1756. وقد أسميت العشبة باسم كاسيا، وهو عذابي محليّ أخير الأوروبيين عن قيمتها العلاجية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكاسية الشديدة المرارة تدعم الجهاز الهضمي الضعيف وتقويه فهي تزيد تدفق الصفراء وإفراز العصارات اللعابية وحمض المعدة، وتحسّن عملية الهضم ككل ويشجع استخدام الكاسية لتنبيه الشهية، وبخاصة في علاج القهمل. وقد قاد مرّها إلى استخدامها للملاريا والحميات الأخرى، وتعطي أيضاً للزحار في منطقة الكاريبي. وقد استخدم اللحاء على شكل حقنة لطرود الديدان الشريطية وغيرها من الطفيليات. ويمكن أخذ مغلي اللحاء كمادة صادة للحشرات.

تنبيه الجرعات المفرطة قد تُسبب تهيجاً مضمياً وقياء.

الجذر المرّ

Picrorrhiza kurroa (Scrophulariaceae)
Picrorrhiza

الوصف عشبة معمرة شعراء ذات أوراق إهليلجية مسنّنة وأزهار ليلكية أو بيضاء تنمو في سنابل.

المهبت والزراعة الجذر المرّ موطنه جبال الهند والنيبال والتبت. يُجمع الجذّمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذّمور.

المكونات يحتوي الجذر المرّ على غليكوزيد مرّ وهو الكورتكين (يتكوّن من البيكروزيد و II والكورتكوزيد)، والكورتكوروبيتاسين والأبوسينين، والأخير مضاد قوي للالتهاب ويخفّض تجمع اللويحات.

التاريخ والتراث استخدم الجذر المرّ في الطب الأيورفيدي منذ أقدم الأزمنة كملين وحامض للصفراء وعشبة مرّة مقوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر

المرّ في الهند كمقوّ مرّ يعادل في كثير من النواحي الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). يُعطى لكثير من مشكلات الهضم والكبد. بما في ذلك عدم كفاية إفراز حمض المعدة وعسر الهضم واليرقان والتهاب الكبد وتشمّع الكبد والإسك، ويستخدم الجذر المرّ في الصين بشكل رئيسي لعلاج الإسهال الحاد والزحار. ويساعد الجذر المرّ أيضاً في علاج الربو والعداوي الحادة والمزمنة والظروف التي يتعرض فيها النظام المناعي إلى الضعف وأمراض المناعة الذاتية، بما في ذلك الصدف psoriasis والبهاق vitiligo. وقد تم إثبات استخدام العشبة الماثور لاضطرابات الكبد، وقد تلعب دوراً مهماً في علاج مرض الكبد.

الأبحاث في تجارب مندية أجريت سنة 1992، تبين أن مستخلصات من الجذر المرّ تعزّز المناعة ولها مفعول خاص ضد الليشمانيّة الطفيلية *Leishmania donovani* التي تسبّب مرضاً طفلياً مدارياً يسمى داء الليشمانيات. وتشير الأبحاث الهندية أيضاً إلى أن الجذر المرّ قيم في علاج مرض المناعة الذاتية وفي حالات تدني النشاط المناعي.

الأنواع ذات الصلة الجذر المرّ خزانيري الورقي (*Scrophularia florata*) تستخدم بشكل متبادل مع الجذر المرّ في طب الأعشاب الصيني.

تنبيه لا يُؤخذ الجذر المرّ إلا بإشراف اختصاصي.

الفلفل الحلو

Pimenta officinalis (Myrtaceae)
Allspice

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 12 متراً. لها أوراق جلدية مستطيلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعتبات حمراء صغيرة تتحوّل إلى بخية عندما تنضج.

المهبت والزراعة الفلفل الحلو موطنه منطقة الكاريبي وأميركا الوسطى والجنوبية. ويزرع على نطاق واسع في جامايكا وغيرها من بلدان المنطقة. تجمع العتبات قبل أن تنضج تماماً لأن محتواها من الزيت الطيار ينخفض عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة العتبات والزيت العطري.

المكونات يحتوي الفلفل الحلو على نحو 4% من الزيت الطيار (بشكل اليوجينول 80% منه) وبروتينات وشحوم وفيتامينات A و C و B1 و B2 ومعادن.

التاريخ والتراث استخدم الفلفل الحلو تالياً في منطقة الكاريبي قبل مجيء الأوروبيين، ويدخل الفلفل الحلو اليوم في كثير من الصلصات والتوابل المعروفة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل الحلو منه مضمي يؤخذ لتفريغ انتفاخ البطن وعسر الهضم. وقد يؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال، وغالباً ما يمزج الفلفل الحلو مع أعشاب لها مفعول مقوّ أو ملين. وللعشبة مفعول شبيه بمفعول القردفول (*Engenia caryophyllata*، ص 95)، وكلاهما منه وحرق للمعدة

ومطهر. كما أن الزيت العطري للفلفل الحلو مقوّ للمعدة. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي. لا يؤخذ الفلفل الحلو كدواء أثناء الحمل.

الأنيسون

Pimpinella anisum (Umbelliferae)
Anise

الوصف خبثة حوليّة مننصبة تعلو 60 سم، لها أوراق ريشية وخيام من الأزهار الصفراء وبذور خضراء إلى رمادية مضلّعة.

المهبت والزراعة الأنيسون موطنه شرقي حوض البحر المتوسط وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع على نطاق واسع من أجل بذوره التي تستخدم لأغراض طبية وكمنكه في الطبي.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي

الأنيسون على زيت

طيار (يضم 70-90% من

الأنيثول إلى جانب الميتيل

شاقفكول وغيرها من

النريينات) وغورانو كوعارينات

وفلافونيات وحموض دهنية

وغينيلبروبانويد

وستيرولات



البذور

بذور الأنيسون
التي تقيد الهضم
تُجنى عندما تنضج
في الخريف



الصنوبر البري أوراقه وبذوره ورشته لها مفعول مطهر معتدل داخل السبيل التنفسي والسبيل البولي.

الفلفل كبير الورق

Piper angustifolia (Piperaceae)
Matico

الوصف جنبة معمرة يصل ارتفاعها إلى 3 أمتار لها أوراق رحيية عطرية عميقة الغروقي وسنابل من الأزهار الدقيقة الصفراء وثمار صغيرة سوداء.

المنبت والزراعة الفلفل كبير الورق موطنه المناطق الجبلية في بوليفيا والبيرو والإكوادور يوجد في البرية ويؤزرع على نطاق واسع في هذه البلاد وغيرها من بلدان أميركا الجنوبية المدارية. تجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات يحترق الفلفل كبير الورق على زيت طيار (يضم الكافور والجورنيول والأزولين) وحموض الستيك ولثا وراثينجات.

التاريخ والتراث كان شعب جبال الأنديز ولا يزال يستخدم الفلفل كبير الورق كدواء لائم للجروح ومطهر بولي. عرق المستوطنون الأوروبيون في القرن التاسع عشر وأصبح دواء رسمياً في بعض دساتير الأدوية الأميركية الجنوبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل كبير

الورق مثب عطري ومدبر للبول وقابض يستخدم على نطاق واسع للمشكلات المعوية والمعدة بما في ذلك القروح الهضمية والإسهال والزحار. يشيع استخدامه في طب الأعشاب الأميركي الجنوبي للتزيف الداخلي، لاسيما داخل السبيل الهضمي، مثل نزيف المستقيم والبواسير. ويؤخذ أيضاً للتزيف في السبيل البولي. ويشكل مغلي الفلفل كبير الورق عندما يوضع خارجياً دواء قوياً للجروح الباثونية ولسعات الحشرات والجلد الملتهب. ويمكن أيضاً استخدامه كسائل غرغرة للفم أو نطول.

طب الأعشاب الريليزي كمسهل. واستخدمت العشبة في لاباند لتخثير حليب الرثة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستعمل

حشيشة الدهن في طب الأعشاب الأوروبية اليوم. وتستخدم بشكل رئيسي كدواء للسعال ذي خصائص مماثلة لخصائص النديان (*Drosera rotundifolia*). ص (200). وفي عشبة أخرى أكلة للحشرات، ويمكن أن تستخدم حشيشة الدهن لعلاج السعال المزمن والاختلاجي.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الدهن كبيرة الورق (*P. grandiflora*). وموطنها جبال البيرينية.

لعلاج السعال التنفسي.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدهن إلا بإشراف اختصاصي.

الصنوبر البري. اليرز

Pinus solvestris (Pinaceae)

Scots pine

الوصف شجرة مخروطية تعلو 30 متراً. لها لحاء بني محمر وأزواج من الأوراق الدقيقة الإبرية وبراعم مصفرة في الشتاء وأكواز بيضوية إلى مخروطية.

المنبت والزراعة الصنوبر البري موطنه المناطق الجبلية في أوروبا وشمال آسيا وغربها. ويوجد اليوم في كل أنحاء نصف الكرة الشمالي. تجمع السوق عادة عندما تقطع الأشجار.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والسوق والبذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي أوراق الصنوبر البري على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من ألفا بينين، لكنه يضم بيتا بينين و d - الليمونين وغيرهما من المكونات).

التاريخ والتراث يضاف زيت الصنوبر البري إلى المطهرات وغيرها من المستحضرات. ويعطي الراتينج المقطر التريبتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأوراق الصنوبر البري مفعول مطهر معتدل في الصدر عندما تؤخذ داخلياً، ويمكن استخدامها أيضاً للمشكلات الرئوية وعشكلات التهاب المفصل. ويمكن أخذ الزيت العطري المستخرج من الأوراق للربو والتهاب القصبات وغير ذلك من العدوي التنفسية، ومن أجل الاضطرابات الهضمية مثل الريح. وتعطي أغصان الصنوبر البري وسوقه راتينجاً كثيفاً عطرياً أيضاً داخل السبيل التنفسي. وتعطي البذور زيتاً طياراً ذا خصائص مدرة للبول ومنبهة للتنفس. وتستخدم البذور لالتهاب القصبات والتدرن (السل) وعداوي المثانة. ويمكن وضع مغلي البذور للمساعدة في كبح فرط التصريف المهبلي.

تنبيهات لا يستخدم الصنوبر البري عند وجود ميل إلى حدوث تفاعلات جلدية أرجية، لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

ويروبتينات. للأنثول تأثير ملحوظ مولد للإستروجين، والبذور ككاً مولدة معتدلة للإستروجين. وهذا التأثير قد يقوّي استخدام العشبة كمنبه للشهوة الجنسية ودرّ حليب الثدي.

التاريخ والتراث زرع الأتييون في عصر منذ 4000 سنة في مصر. وتشير النصوص الطبية الفرعونية إلى أن البذور كانت تستخدم كمدر للبول ولعلاج المشكلات الهضمية ولتفريج ألم الأسنان. وكانت النبتة معروفة أيضاً عند اليونانيين القدماء، وكتب دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الأتييون يبدفء ويحفّف ويذيب ويسهل التنفس ويفرّج الألم ويحض على التبول ويخفف العطش. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الجديدة» أورد ويليام تيرنر Turner سنة 1551 أن «الأتييون يتعش النفس ويحفّف الألم».

الأفعال والاستخدامات الطبية بذور الأتييون معروفة بقدرتها على خفض الريح وانتفاخ البطن وإفراغ الهضم. ويشع إعطاؤها للأطفال لتفريج المتعص وللنفس من كل الأعمار لتخفيف الغثيان وعسر

الهضم. وتفيد خصائص بذور الأتييون المضادة للتشنج في مواجهة ألم الحيض والربو والشاهوق والتهاب القصبات. ويبرّر مفعول البذور المعشع استخدامها لهذه العلل التنفسية. ويُعتقد أن بذور

الأتييون تزيد إدرار حليب الثدي وقد تكون مفيدة في علاج العنانة (العجز الجنسي) والبرودة الجنسية. ويُستخدم الزيت العطري للأتييون لشكاوى مماثلة. يستخدم خارجياً أيضاً لعلاج القمل والحرب.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل إلا بكميات تستخدم عادة في الطب.

الاستخدامات الذاتية الإنزعاجات الهضمية والريح والمغص، ص 316؛ تشنجات المعدة، ص 305؛ الحموضة وعسر الهضم، ص 307؛ الريح وانتفاخ البطن، ص 306.

حشيشة الدهن، حشيشة النجارين

Pinguicula vulgaris (Lentibulariaceae)

Butterwort

الوصف عشبة معمرة أكلة للحشرات تعلو 10 أمتار. لها أوراق لحمية في وردية قاعدية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء مزودة الشفة.

المنبت والزراعة حشيشة الدهن موطنها شمالي أوروبا وغربها، وتنمو في البرية وفي الجبال. تجمع الأوراق في منتصف الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي حشيشة الدهن على لثا وحموض ستيك وحمض البنزويك وحمض السيتميك وحمض الفاليريك. وحمض السيتميك خصائص مضادة للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الدهن كثيراً في



الفلل العطر لا يزال يحظى بتقدير كبير طبياً وفي الطبخ، وهو هنا يجفف بعد الحصاد.

المكوّنات يحتوي الفلل العطر على زيت طيار (يضم بيتا البين، إيريولن والكافين وبيتا الكاريو فيلين وكثير غيرها من التربينات والتربينات الأحادية النصفية)، وما يصل إلى 9% من القلوئيات (وخاصة البيريدين المسؤول إلى حد كبير عن مذاق العشبة الحريف) ونحو 11% من البروتينات ومقادير صغيرة من المعادن. ويحتوي الفلل الأبيض على مقادير صغيرة جداً من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث اعتبر الفلل المزروع كتابل ودواء منذ أقدم الأزمنة سلعة حيوية في التجارة العالمية على مر آلاف السنين. ومن المعروف أن أتيلاه الهوني طلب 1360 كغ من الفلل كهدية أثناء حصار روما (408 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية يعكس مذاق الفلل العطر الحاد المألوف تأثيره المنبه والمطهر للسبيل الهضمي وجهاز الدوران. ويشجع أخذ الفلل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب وتوابل أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثاس أو ألم المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو نقد الشهية. ويخفف الزيت العطري الألم الرشيء والم الأسنان، وهو مطهر ومضاد للجراثيم ويخفض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي ألم الظهر، ص 313.

قرنوس جامايكا

Piscidia erythrina (Leguminosae)
Jamaica Dogwood

الوصف شجرة أو شجيرة معبلة تعلو 15 متراً لها أوراق مركبة وأزهار زرقاء إلى بيضاء ذات أقلام حمراء وقرون بذور صلبة.

المنبت والزراعة قرنوس جامايكا موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى وشمالى أميركا الجنوبية والبحر الكاريبي. يُزرع بشكل رئيسي لخشب المستخدم في بناء السفن. ويؤخذ لحاء الجذر عند قطع الشجرة.

أوراق التنبول ذات خصائص باهية ومقوية للأعصاب. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم جذور التنبول وأوراقه وشره أحياناً كمقو معتدل وعشبة مقوّة للمعدة. وقد استخدم الجذر مع الفلل الأسود (*P. nigrum*، أنظر أدناه) أو عصية السوس (*Abrus precatorius*، ص 156) لإحداث الحقم عند النساء. **تنبيه** إن الزيادة الملحوظة في حدوث السرطان القموي عند المستخدمين المنتظمين للتنبول يجعل من غير الحكمة مضغه.

حب العروس، فلفل كبابة

Piper cubeba (Piperaceae)
Cubeb

الوصف عشبة متسلقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق بيضوية إلى مستطيلة وأزهار صغيرة تشكل سنابل وثمر يتى باثري.

المنبت والزراعة حب العروس موطنه إندونيسيا، ويؤزرع في كثير من أنحاء آسيا، وبخاصة في ظلل جنبيات البن (*Coffea arabica*، ص 190)، يُجمع الشر عندما ينضج.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي حب العروس على زيت طيار (يصل إلى 20%) ومكون من (الكوبيين) وقلواني (بيبريدين) وراتينج وزيت ثابت.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار أعضاء فصيلة الفلل الأخرى، لحب العروس مفعول هام مطهر ومضاد لانتفاخ البطن. تستخدم الثمرة طبياً كوسيلة لمواجهة عوارى السبيل البولي. وقد أخذت في الماضي كعلاج للسيلان. وتفيد العشبة أيضاً في تفريج المشكلات الهضمية كانتفاخ البطن، ويستخدم حب العروس بين الحين والآخر كمقشع في علاج التهاب القصبات المزمن.

تنبيه يجب ألا يؤخذ حب العروس من قبل أشخاص يعانون من التهابات في السبيل الهضمي.

الفلفل الأسود، الفلل العطر

Piper nigrum (Piperaceae)
Pepper

الوصف نبتة خشبية متسلقة معمرة تعلو نحو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية كبيرة وسنابل من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار الدائرية الصغيرة التي يتغير لونها الأخضر إلى الأحمر عندما تنضج.

المنبت والزراعة الفلل العطر موطنه جنوبي غرب الهند، ويؤزرع اليوم في المناطق المعتدلة حول العالم. تُجنى الثمار من النبات الذي يبلغ عمره 3 سنوات على الأقل، تجنى حبوب الفلل الخضراء قبل نضجها وتخلل، وتقطف حبوب الفلل الأحمر ناضجة وتجفف. وتقطف حبوب الفلل الأبيض ناضجة وتقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والزيت العطري.

التنبول، التنبول

Piper betle (Piperaceae)
Betel

الوصف كرمة رقيقة متسلقة تعلو 5 أمتار، لها أوراق قلبية الشكل وأزهار دقيقة خضراء إلى صفراء وثمر كروي.

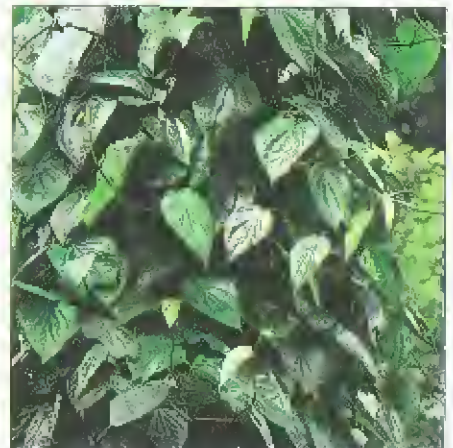
المنبت والزراعة التنبول موطنه ماليزيا وجنوبي الهند، ويؤزرع على نطاق واسع في كثير من أنحاء جنوبي آسيا وشرقي إفريقيا ومدغشقر والكاريبي. تُجمع الأوراق وتجفف على مدار العام لاستخدام مستخلصاتها أو استخدامها ككل.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والثمر. **المكوّنات** تحتوي أوراق التنبول على ما يصل إلى 1% من زيت طيار (يضم الكاديلين والشافيكول والشافيبينول والسينبول)، وعلى غرار كثير من الزيوت الطيارة، لا تكون النسب المئوية ثابتة. وقد أظهرت العينات الماليزية أنها تحتوي على ما يصل إلى 69% من الشافيبينول.

التاريخ والتراث من المعروف أن أوراق التنبول المطبوخة حول جوز الكوثل (*Areca catechu*) والليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) كانت توضع في الهند وجنوبي شرق آسيا منذ آلاف السنين، ويوجد في «الماها فاساماه»، وهي أقدم النصوص السريالانكية، وصف لأوراق التنبول. ويؤدى مضغ التنبول إلى اسوداد الأسنان. ويعتقد أن الاستخدام طويل الأمد لهذه العشبة يزيد من حدوث سرطان الفم واللسان.

ومن المثير للسخرية أن عادة مضغ أوراق التنبول أخذت تتراجع في كثير من المناطق ليجل محلها تدخين السجائر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق التنبول بشكل رئيسي كمنبه لطيف، لأنها تولد ظاهرياً إحساساً لطيفاً بحسن الحال. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي وتنه إفرارات اللعاب وتفرج انتفاخ البطن وتحول دون احتشار الديان. وفي كثير من الموروثات الآسيوية، بها في ذلك الطب الأيورفيدي، يعتقد أن



أوراق التنبول، التي تمشخ تقليدياً مع جوز الكوثل والليمون برتقالي الورق، تعطي إحساساً لطيفاً بحسن الحال.

في الجلد) والقروح، عندما يؤخذ لسان الحمل الكبير داخلياً، يكون مدرّاً للبول ومقشعاً ومضاداً للنزلة. ويشيع وصفه للتهاب المعدة والقروح الهضمية والإسهال والزحار ومتلازمة الأمعاء الهيجية والنزلة التنفسية وفقد الصوت ونزيف السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة لسان الحمل السناني (*D. lanceolata*) يستخدم بطريقة مماثلة لسان الحمل الكبير. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الطب الصيني كمدّر للبول ومضاد للنزلة.

الاستخدامات الذاتية للإسهال، ص 318.

التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300.

رصاصية سيلان *Plumbago zeylanica* (*Plumbaginaceae*) Ceylon Leadwort

الوصف جذبة دائمة الخضرة، وغالباً متسلقة، تنمو متبرّعة، لها أوراق بيضوية مدببة وسنابل من الأزهار خماسية الورق وعليّبات بذور مزوّدة.

المنبت والزراعة رصاصية سيلان موطنها جنوبي الهند وماليزيا، وقد وُثِّت اليوم في كثير من أنحاء جنوبي شرق آسيا وفي إفريقيا. تُجمع الأوراق والجذور على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي رصاصية سيلان على اليوميغين الذي ينبّه التعرّق.

التاريخ والتراث يستخدم عصير رصاصية سيلان في إفريقيا كصبغ للوشوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر رصاصية سيلان حارّيف وينبّه التعرّق. وفي غربي إفريقيا يُمزج الجذر تقليدياً مع البامية (*Hibiscus esculentus*) لعلاج الجذام. وفي النيبال، يستخدم مغلي الجذر لعلاج الصّلغ وفي طب الأعشاب الهندي، تستخدم الأوراق والجذور لعلاج العداوي والمشكلات الهضمية، مثل الزحار. وتوضع عجينة من الأوراق والجذر خارجياً على المناطق الرثيئة المؤلمة أو المشكلات الجلدية المستحكة والمزمنة، وتعمل العجينة كمضاد للتهيج، وهي تسرّع إزالة السموم من المناطق المصابة بزيادة الدوران وإبراز البثور.

الأنواع ذات الصلة جذر الرصاصية الأوروبية (*P. europaea*) مبيّج أيضاً عندما يوضع خارجياً. ويستخدم لعلاج ألم الأسنان، وعلى شكل لبخة أو لزقة لعلاج ألم الظهر وعرق النسا. وتستخدم رصاصية انكاريبي (*P. scandens*) في منطقة الكاريبي بطريقة مماثلة لعلاج الآلام الرثيئة ومشكلات الجلد والآلام.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. قد يكون الجذر ساماً عندما يؤخذ داخلياً وقد يحثّ على الإجهاض. لا تستخدم رصاصية سيلان أثناء الحمل.

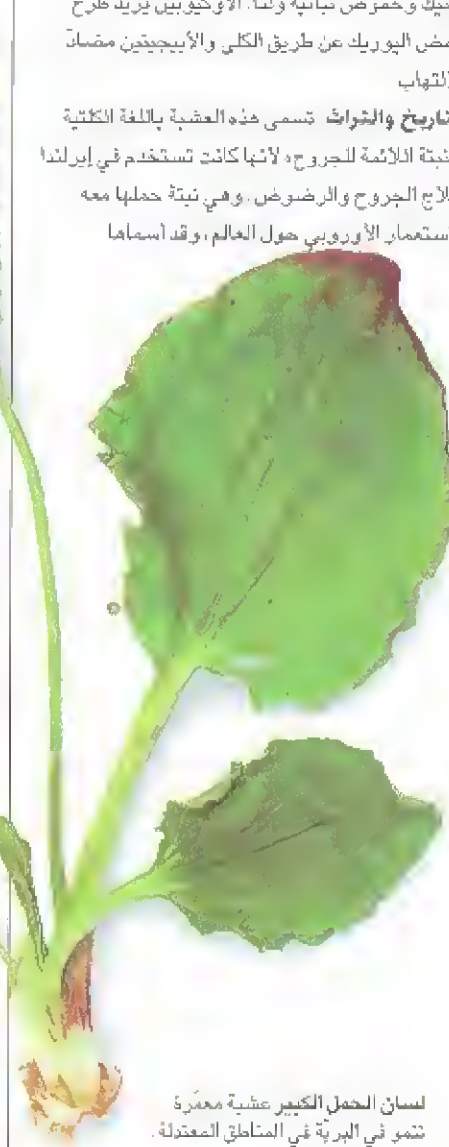
من الأوراق العريضة ذات العروق العميقة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة النامية على سنابل.

المنبت والزراعة لسان الحمل الكبير موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وهو قُلْما يزرع، ويقطف عادة من البرية. تُجمع الأوراق خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي لسان الحمل الكبير على إريديديات (مثل الأوكيوبيين الذي يوجد أيضاً في أنواع العرقون *Euphrasia*) وفلافونيات (تضم الأبيجينين) وحموض التنيك وحموض شباتية ولثاً. الأوكيوبيين يزيد طرح حمض اليوريك عن طريق الكلى والأبيجينين مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث تسمى هذه العشبة باللغة الكلتية، «النبّة اللأمة للجروح» لأنها كانت تستخدم في إيرلندا لعلاج الجروح والرضوض. وهي نبتة حملها معه الاستعمار الأوروبي حول العالم، وقد أسماها



لسان الحمل الكبير عشبة معمرة تنمو في البرية في المناطق المعتدلة.

الأميركيون المحليون «قدم الإنكليزي» إذ بدأ أنها تنمو على خطي المستوطنين البيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يوقّف لسان الحمل الكبير نزف الدم بسرعة ويحفض على إصلاح الأنسجة التالفة. ويمكن استخدامه بدلاً من السمغوطن المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136) في علاج الكدمات والعظم المكسور. ويمكن استخدام مرهم أو دهون لعلاج البواسير والنواسير (ممرات غير سوية

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكوّنات يحتوي قرنوس جامايكا على إيزوفلافونيات (تضم اليستيتين والجامايسين والإكتيون) وحموض عضوية (مثل حمض البيسينيك وبيتا السيتوستيرول وحموض التنيك).

التاريخ والتراث استخدم سكان الكاريبي المحليون والكاريبيون الأفارقة اللحاء والأغصان الموضوعة لتخدير الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرنوس جامايكا دواء مفيد مبخوس القيمة يعمل كمركّن ومسكّن للألم، يستخدم بشكل رئيسي لعلاج الأرق وفرط التهيج لأنه يهدئ النشاط العقلي. ويوصف أيضاً لألم الأعصاب وألم الأسنان وألم الحوض. وهو مفيد كمضاد للتشنج في علاج تشنج العضلات، وبخاصة عضلات الظهر والحبل التنفسية التشنجية مثل الربو والشاموق.

تنبيهات لا يؤخذ قرنوس جامايكا أثناء الحمل أو الإصابة بمشكلات قلبية.

المصطكاء، البُطم الشرقي *Pistacia lentiscus* (*Anacardiaceae*) Mastic Tree

الوصف شجرة معمرة متعددة الفروع تملأ 3 أمتار. لها أوراق جلدية إلهيلجية صغيرة وعناقيد من الأزهار الصمغية وخمر دائري قرمزي يسود عند التلّصّج.

المنبت والزراعة المصطكاء موطنها منطقة البحر المتوسط، تنمو في البرية في الأراضي ذات الأشجار المنخفضة وفي الأراضي البور، كما تزرع أيضاً لراتينجها الذي يجمع من شقوق تحرّ في اللحاء في الصيف والخريف.

الجزء المستخدم الراتينج.

المكوّنات يحتوي الراتينج على ألفا وبيتا راتينجات المصطكاء وزيت طيار (يضم ألفا البينين بشكل رئيسي) وحموض التنيك وحمض المستيك. والبيتينات مطهرة قوية.

التاريخ والتراث استخدم المصريون القدماء راتينج المصطكاء لتحنيط الموتى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم راتينج المصطكاء اليوم، رغم أن بالإمكان استخدامه كمقشع للمشكلات القصصية والسعال وعلاج للإسهال. ويستخدم أيضاً لعلاج الحبوب والقروح وحالات جلدية مماثلة. ويمزج الراتينج مع مركّبات أخرى كمشورة للأسنان المتسوسة.

الأنواع ذات الصلة جوز الفستق تنتجه شجرة الفستق (*P. vera*)، وموطنها حوض البحر المتوسط أيضاً.

لسان الحمل الكبير *Plantago major* (*Plantaginaceae*) Common Plantain

الوصف نبتة معمرة تملأ 25 سم لها وردية قاعدية

اللفاح الأمريكي. البشوش الأمريكي *Podophyllum peltatum* (Berberidaceae) American Mandrake

الوصف: نبتة معمرة تعلو 40 سم. لها ساق متشعبة وأوراق ذات فصوص عميقة تشبه المظلة وأزهار بيضاء وشعر أصفر.



المنبت والزراعة: اللفاح الأمريكي موطنه شمالي شرق أمريكا الشمالية. يشيع وجوده في الأجراس والمرابي الرطبة. يُقَلع الجذور في الربيع. **الجزء المستخدم:** الجذور **المكونات:** يحتوي جذور اللفاح

الأميركي على ليفثانات (وبخاصة البودوفيلو توكسين) وفلافونيات وراتينج وسمغ. والليفثانات مسؤولة عن مفعول الجذور المسهل.

التاريخ والتراث: استخدم اللفاح الأمريكي على نطاق واسع كمسهل وقوى وطارد للديدان من قبل الأميركيين المحليين. وفي الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر، اعتبر ممارسو الطب التقليدي والمشيبي على السواء النبتة أكثر المسهلات المتوفرة أماناً.

الأفعال والاستخدامات الطبية: رغم الاعتقاد السائد في القرن التاسع عشر بأن اللفاح الأمريكي مأمون، إلا أنه لم يعد يستخدم داخلياً بسبب مفعوله السام للخلايا، لكن يمكن أن يكون جذره علاجاً لكل أنواع التآليل عندما يوضع خارجياً كلبخة أو مرهم أو دهون.

الأبحاث: الليفثانات في اللفاح الأمريكي، لا سيما البودوفيلو توكسين، تعمل ضد الأورام وقد خضعت لأبحاث مكثفة من أجل إمكاناتها المضادة للسرطان. ويبدو أن مشتقات البودوفيلو توكسين شبه الصناعية واعدة جداً ومثيرة للسمية.

الأنواع ذات الصلة: يمكن أن يكون لللفاح الهندي (*P. hexandrum*) مفعول مماثل.

تنبيهات: لا يؤخذ اللفاح الأمريكي داخلياً. تخضع النبتة لقانونية في معظم البلدان.

البششولي

Pogostemon cablin syn. *P. patchouli*
(Labiatae)
Patchouli

الوصف: نبتة شعراء عطرية معمرة تعلو متراً واحداً. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية وسنابل تحمل دوائر من الأزهار البيضاء إلى الأرجوانية الفاتحة. **المنبت والزراعة:** البششولي موطنه ماليزيا والفلبين، ويزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. ويمكن قطف الأعفاد والأوراق مرتين أو ثلاث مرات في السنة تبعاً لشرائط النمو

والمناخ.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق الفتية والأعفاد. **المكونات:** يحتوي البششولي على زيت طيار يتكون بشكل رئيسي من بتشولول التربينات الأحادية النصفية (35%) والبلنيزين.

التاريخ والتراث: استخدم البششولي على نطاق واسع في الطب الآسيوي، ويرز في الطب الماثور الصيني والهندي والعربي. وكان استخدامه كمقو للباه هو الأكثر شيوعاً، ويستخدم الزيت على نطاق واسع في الهند كمطر وطارد للحشرات.



البششولي مصدر لأحد الزيوت العطرية

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم البششولي في طب الأعشاب في آسيا كمقو للباه ومضاد للاكتئاب ومطهر. ويستخدم أيضاً للصداع والحمى.

ويستخدم زيت البششولي العطري في المعالجة بالعطور لعلاج الشكاوى الجلدية. ويعتقد أن له مفعولاً مسحاً للتوتر الجلد ومساعداً في الحالات الواضحة مثل الإكزيمة والعُد (حب الشباب)، ويمكن أيضاً استخدام الزيت لأوردة الدوالي والبواسير.

تنبيه: لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

بولوغالن فيرجينيا

polygala senega (Polygalaceae)
Seneca Snakeroot

الوصف: نبتة معمرة تعلو نحو 40 سم. لها أوراق رفيعة رمحية ذات حواف مسننة، وسنابل من الأزهار القرنطية المبيضة.

المنبت والزراعة: بولوغالن فيرجينيا موطنها أمريكا الشمالية، توجد في الأراضي الصخرية المكشوفة والأجراس الجافة، وتزرع في غربي كندا. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم: الجذر.

المكونات: يحتوي جذر بولوغالن فيرجينيا على صابونينات ثلاثية التربين (بما في ذلك الستين) وحوض فينولية وساليسيلات الميثيل وبوليفاليتول وستيرويدات نباتية. الصابونينات ثلاثية التربين تحضن

على إزالة البلغم من الأنابيب القصصية.

التاريخ والتراث: يشير اسم النبتة بالإنكليزية إلى قبيلة سينكا في أمريكا الشمالية التي استخدمت الجذر كعلاج للدغات الأفاعي. وقد حظيت بولوغالن فيرجينيا بتقدير عالٍ عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على السواء. وفي سنة 1768 كتب الدكتور ألكسندر غاردن من تشارلستون أن «بولوغالن فيرجينيا هو أقوى الأدوية المضادة للالتهابات وأكثرها فعالية بين الأدوية الجالينية».

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم بولوغالن فيرجينيا في طب الأعشاب الأميركي الشمالي والأوروبي كمثقل لعلاج الربو القصبي والتهاب القصبات المزمن والشاعوق. والجذر مفعول مثبٍ للأغشية المخاطية القصصية يحضن على طرد البلغم من الصدر بالسعال، ومن ثم تخفيف الأزيز. والجذر مقبٍ بجرع كبيرة. ويعتقد أيضاً أن بولوغالن فيرجينيا تحضن على التعرق وتنبه إفراز اللعاب.

الأنواع ذات الصلة: البولوغالن رقيق الورق (*P. tenuifolia*)، وموطنه اليابان والصين، له مكونات مماثلة. ويؤخذ لعلاج النزلة في الصدر، وتهدة الروح والقلب. انظر أيضاً البولوغالن الشائع (*P. vulgaris*)، المدخل التالي).

تنبيه: بولوغالن فيرجينيا تسبب الإسهال والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة.

البولوغالن الشائع. المُستدرة

Polygala vulgaris (Polygalaceae)
Milkwort

الوصف: نبتة معمرة قصيرة ذات أوراق رمحية مدببة وسنابل من الأزهار الصغيرة الزرقاء أو الأرجوانية الفاتحة أو البيضاء.

المنبت والزراعة: يشيع البولوغالن الشائع في المناطق السيخة في كثير من أنحاء أوروبا الغربية والشمالية. يُجمع من البرية عندما تزهّر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات:** يحتوي البولوغالن الشائع على صابونينات ثلاثية التربين وزيت طيار وغولتيرين ولثا.

التاريخ والتراث: استخدم البولوغالن الشائع في الغالب لعلاج المشكلات الصدرية مثل ذات الحنج والسهال الجاف، والنبتة تسبب القيء عند تناولها بجرعات كبيرة. وفي «كتاب الأعشاب الطبية» (1735) أشار كيرغ K Eogh إلى أن له طبيعة حارة جافة، وهو يحضن على در الحليب عند المرضعات.

الأفعال والاستخدامات الطبية: للبولوغالن الشائع مَذاق شهرة لقدرته على در الحليب عند المرضعات، لكن ليس لهذه الميزة أساس في الواقع. ومع أن البولوغالن الشائع لا يستخدم كثيراً في طب الأعشاب الأوروبية اليوم، فإنه على غرار بولوغالن

إيمودين الأنثراكينون.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت جذامير الأناراف من أجل خاصيتها القابضة. ولأن الجذامير تحتوي على مقادير كبيرة من النشاء، كانت تنقع في الماء وتحمص وتؤكل كنوع من الخضمر في روسيا وأميركا الشمالية. ويمكن أيضاً استخدام أوراق الأناراف الفتية الطرية في السلطة أو طهيها بدلاً من ذلك على طريقة السبانخ (*Spinacia oleracea*).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأناراف من أقوى الأعشاب القابضة قاطبة، يستخدم لتقليص الأنسجة ووقف نزف الدم. ويصنع منه غسول جيد وسائل غرغرة لعلاج اللثة الإسفنجية وفروج الفم والتهابات الحلق، وهو مفيد أيضاً كغسول للحروق والجروح الصغيرة، ونظول لغرط التصريف المهلي، ومرهم للبواسير والشقوق الشرجية. ويمكن أخذ الأناراف داخلياً لعلاج الفروج الهضمية والتهاب القولون التقرحي، وحالات مثل الزحار ومتلازمة الأمعاء الهيرجة التي تسبب الإسهال. ويستخدم الأناراف أحياناً للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة ولزلة الجهاز التنفسي العلوي.

الأنواع ذات الصلة قلغل الماء (*P. hydropiper*)، وموطنه أوروبا، يمكن استخدامه لتفريغ النزيف الحيضي الشديد. أنظر أيضاً عصا الراعي (*P. aviculare*، المدخل السابق)، تنبيه لا تستخدم الأناراف داخلياً لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع كل مرة. استخدام ذاتي الإسهال، ص 307.



الأناراف أحد أقوى النباتات الطبية القابضة

البَطْبَاطُ، الجُنْجُر، عصا الراعي *Polygonum aviculare* (Polygonaceae) Knotgrass

الوصف نبتة حولية زاحفة تعلو 50 سم. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة القرنفلية أو البيضاء.

المنبت والزراعة توجد عصا الراعي في المناطق المعتدلة من العالم. وتزدهر في الأراضي البور وعلى طول الشطآن. تجمع النبتة خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي عصا الراعي على حموض ثثيك وفلافونيات ومتعددات فينول وحمض السيليسيك (نحو 1%) ولثا.

التاريخ والتراث استخدمت عصا الراعي كمدر للبول في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وفي التراث الغربي، اعتبر طبيب القرن الميلادي الأول إسكوريدس النبتة مدرّة للبول أيضاً، وكذلك علاجاً للنزيف الحيضي الشديد ولدغات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نبتة ذات خصائص قابضة ومدرّة للبول تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج الإسهال والبواسير، وإرقاء الجروح وخفض النزيف الحيضي الشديد ووقف الرعاف وطرر الديدان. وتؤخذ عصا الراعي أيضاً للشكاوى الرئوية لأن محتواها من حمض السيليسيك يقوّي النسيج الضام في الرئتين. وفي الطب الصيني، تُعطى لطرر الديدان الشريطية والديدان الشصية وعلاج الإسهال والزحار، ومدرّ للبول. وبخاصة عندما يكون التبول مؤلماً.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن النبتة مفيدة للزحار العصوي. فقد شفي 104 في خمسة أيام من بين 108 مصابين بهذا المرض عولجوا بحجينة من عصا الراعي (أخذت داخلياً).

الأنواع ذات الصلة أنظر أيضاً الأناراف (*P. bistorta*، المدخل التالي) والبطباط المزهر (*P. multiflorum*، ص 121).

الأناراف، الأنجبار

Polygonum bistorta (Polygonaceae)
Bistort

الوصف نبتة معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية طويلة وستابل كثيفة من الأزهار القرنفلية الصغيرة والجويّات الداكنة.

المنبت والزراعة الأناراف موطنه أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو يفضل الأحوال الرطبة. تُجمع الأوراق في الربيع والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور.

المكونات يحتوي الأناراف على متعددات الفينول (بما في ذلك حمض الإلاجيك) وحموض الثثيك (15-20%) والغلوبافين والفلافونيات وقليل من

فيرجينيا (*P. serotina*) عشبية قيمة في علاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي والسعال الاختلاجي، بما في ذلك الشاهوق. ويعتقد أن ليولوجان الشائع خصائصه تحث على التعرق ودر البول.

خاتم سليمان كثير الزهر، العقّاء كثيرة الزهر

Polygonatum multiflorum (Liliaceae)
Solomon's Seal

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو 50 سم. لها سوق مقنطرة (عقّاء) وأوراق إهليلجية متعاقبة وأزهار رقيقة جرسية بيضاء مخضرة وثمر أسود مرقق.

المنبت والزراعة العقّاء كثيرة الزهر موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية، وهي نادرة جداً في البرية. غير أنها عشبية زينة شائعة في الحدائق. يُقَلع الجذوم في الخريف.

الجزء المستخدم الجذوم.

المكونات تحتوي العقّاء كثيرة الزهر على صابونينات (شبيهة بالديوسجينين) وفلافونيات وفيثامين A.

التاريخ والتراث استخدمت العقّاء كثيرة الزهر في طب الأعشاب الأوروبي منذ الأزمنة الكلاسيكية. وقد وصفها إسكوريدس وبليتيوس وجالينوس. وقد شرح العشّاب جون جيرارد، سنة 1597، اسمها، الجذر أبيض غليظ كثير الحجر أو المفاسل، تشبه علامة الخاتم في بعض الأماكن. وأطلقها اكتسبت اسم خاتم سليمان من هنا. ويرجع أول استخدام موثّق للعشبة في الصين إلى كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول. وفي أميركا الشمالية، عرف كثير من القبائل الأمريكية المحلية النبتة. وقد استخدمتها قبيلة البينو بوسكوت كجزء من تركيبة لعلاج السيلان.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، يعتقد أن العقّاء كثيرة الزهر تحول دون فرط التكدم وتنبه إصلاح الأنسجة. يستخدم الجذوم بشكل رئيسي على شكل لبخة، وله مفاعيل قابضة ومطرية تساهم دون شك في قدرة النبتة على تسريع التئام الجروح. ويوصى بالعقّاء كثيرة الزهر أيضاً للثدرن (السل) وعلاج للمشكلات الحوضية وكمقوّر. وفي طب الأعشاب الصيني، تعتبر حقوية اللين، ويعتقد أنها ملائمة بصورة خاصة لمشكلات الجهاز التنفسي والتهابات الحلق والسعال الجاف والهيوج والنزلة القصبية وآلم الصدر.

الأنواع ذات الصلة العقّاء العطرية (*P. odoratum*) تستخدم بطريقة مشابهة جداً لاستخدام العقّاء كثيرة الزهر.

تنبيه لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. الأجزاء الهوائية، وبخاصة المنبت، مضرّة عند أكلها.

الحور البلسمي، بلسم مكة *Populus x candicans* syn. *P.x gileadensis* (Salicaceae) Balm of Gilead

الوصف شجرة معبلة تعلو 25 متراً، لها أوراق قلبية الشكل وبراعم تنتج رائحةً دبقاً وهريرات أنثوية. **المنبت والزراعة** وُطن الحور البلسمي في المناطق الشمالية المعتدلة، ويؤزرع أيضاً كشجرة للزينة. تجمع براعم ولحاء الأغصان القشبة في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** البراعم ولحاء الساق.

المكونات يحثري الحور البلسمي على فلافونيدات وغليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين) وحموض دهنية. وتشبه أفعال الساليسين المسكنة

والمضادة للالتهاب والخافضة الحمى أفعال الأسبرين. **التاريخ والتراث** استخدم الحور البلسمي منذ آلاف السنين لتلطيف الجلد الملتهب أو المتهيج. وقد أورد العشاب نيكولاس كليبير، من القرن السابع عشر، أن «المرهم الذي يدعى بوبوليون، ويتكون من الحور البلسمي إلى حد كبير، مفيد للحرارة والالتهاب في أي جزء من الجسم ويلطف الحمى والجروح». ويستخدم كثيراً لوقف در الحليب عند النساء.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحور البلسمي عكّون شائع في مزائج السعال. غُصائصه المقشعة والمطهرة والمسكنة تجعل منه دواء ممتازاً للالتهاب الحلق والسعال الهيج الجاف والتهاب انقباضات وغير ذلك من العلل التنفسية. وفي فرنسا وألمانيا، يوضع الحور البلسمي كمرهم للجوف والجروح الصغيرة والجلد القشبة المستحكة وحروق الشمس والثرث والبراسير. وقد يساعد مستحضر من الحور البلسمي يوضع خارجياً في تفريغ ألم المفاصل الرثيئة والعضلات المتوترة. ويعتقد أيضاً أن النبتة تخفّض در حليب الثدي كما أشار كليبير.

الأبحاث أظهرت الدراسات

أن براعم الحور البلسمي ذات خصائص هامة مقشعة

ومضادة للجراثيم والفطر

والالتهابات. وقد دفع إلى

القيام بهذه الأبحاث الشبه

الكيميائي بين راتينج براعم

الحور البلسمي وأنواع

الحور الأخرى وبين

البروبوليس، وهو راتينج

طبيعي صان (مضاد حيوي) يجمعه النحل ويستخدم

في بناء خلايا النحل.

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفّض إنتاج در حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخلياً. لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود أرجية ضد الأسبرين.

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310.



الخنشار غالباً ما يشاهد في الأحراج الرطبة في أوروبا وشمال آسيا

توضع على الأصابع المخلوعة والقروح التي تحدث بين الأصابع.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبت الخنشار إفران الصفراء وهو ملين لطيف. وكان يستخدم تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي كعلاج للتهاب الكبد واليرقان، ودواء لغسر الهضم وفقد الشهية. وبشكل الخنشار علاجاً مأموناً للإمساك عند الأطفال. والجذور مقشعة أيضاً ذو تأثير داعم ومنبه معتدل للجهاز التنفسي. ويمكن أن يؤخذ لتفريغ الفضلة

والتهاب القصبات وذات الجنب والسعال الهيج الجاف. ويمتاز الجذور بشكل جيد مع الخطمي

المخزني (*Athaea officinalis*، ص 163).

تنبيه يمكن أن يسبب الخنشار طفحاً جلدياً عندما يوضع خارجياً.

الكومارو

Pomaderris elliptica (Rhamnaceae)
Kumarhou

الوصف شجرة متفرعة تعلو 3 أمتار، لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء إلى البيضاء.

المنبت والزراعة الكومارو موطنه نيوزيلندا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكومارو دواء

مأثور عند شعب الماوري يستخدم لعلاج مجموعة

واسعة من الأمراض، وأكثر استخداماته شيوعاً علاج

مشكلات السبيل التنفسي، مثل الربو والتهاب

القصبات. غير أنه يستخدم أيضاً في علاج عسر الهضم

وحرقه الفؤاد، والداء السكري ومشكلات الكلى. ويعتبر

الكومارو نبتة مضادة للسموم و«منظفة للدم»

ويستخدم لعلاج طلع الجلد والقروح، بما في ذلك

التهتكات الناتجة عن سرطان الجلد.

الخربق المتن، رجل العنقاء

Polymnia uvedalia (Compositae)
Bearsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو مترين، لها أوراق كبيرة ثلاثية القصوص وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة الخربق المتن موطنه شرقي الولايات المتحدة وينمو من نيويورك إلى الجنوب ويفضل التربة القشبة، يقطع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الخربق المتن كمتمه ودواء ملين. وفي القرن التاسع عشر صار عشبة لائمة للجروح ذاتة الصيت في أميركا الشمالية، لها استخدام محدد لعلاج التهاب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون

تقوية الشعر أشهر استخدامات الخربق المتن، حيث كان تقليدياً مكوناً شهيراً في دهونات الشعر. ولا يزال

يستخدم بهذه الطريقة، لكن غالباً ما يستخدم الجذر

اليوم داخلياً كعلاج لتورم الغدد غير الخبيث. وبخاصة

التهاب الثدي. ويعتقد أن للجذر تأثيراً مفيداً على المعدة

والكبد والمحال، ويمكن أخذه لتفريغ عسر الهضم

والتصدي لخلل الكبد الوظيفي، وللعشبة خصائص

ملينة، ويمكن أن تفرّج الألم أيضاً.

الخنشار

Polypodium vulgare (Polypodiaceae)
Polypody

الوصف سرخس رقيق معمر تعلو 30 سم، له جذامير رقيقة عجرا وسعفات متحنية منقطة بأبواغ بنّية على سطحها السفلي.

المنبت والزراعة الخنشار موطنه أوروبا وشمال آسيا. ويضع وجوده في الأحراج الرطبة والأسيجة الشجرية وعلى الجدران. يقطع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي جذور الخنشار على صابونينات (عينية على البوليبيدوسابوجينين) وإكديستيرويدات وفلوروغلويسينات وزيت طيار وزيت ثابت وحموض ثنّيك.

التاريخ والتراث استخدم الخنشار طبياً في أوروبا

منذ الأزمنة القديمة. وعلى غرار الهدال (*Viscum*

album، ص 281)، ينمو الخنشار في الغالب على

الأشجار المضيفة، مثل السنديان المرند (*Quercus*

robur، ص 258). وكان يعتقد أن ذلك يضفي على النبتة

قيمة طبية عظيمة. وقد أشار الطبيب الإغريقي

دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الخنشار

كان يستخدم لطرد البلقم وأنه من مكونات لبخة كانت



بلسم مكة

الحور الرجراج

Populus tremuloides (Salicaceae)

Quaking Aspen

الوصف شجرة معبلة ممتدة تعلق 20 متراً، لها براعم بيضوية دقيقة قليلاً وأوراق دائرية دقيقة الاستان ترتجف مع الريح.



الحور الرجراج
لحاءه يحتوي على الساليسين، وهو مادة ذات تأثيرات مشابهة لتأثيرات الأسبرين.

المنبت والزراعة الحور الرجراج موطنه أميركا الشمالية، وهو يفضل المناطق الرطبة وينمو على ضفاف الأنهار وفي الأودية والأسيجة الشجرية. كما أنه يزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، يُجمع اللحاء في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم للحاء

المكونات يحتوي الحاء على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين والبوببولين) وحموض ثيك، الساليسين والبوببولين هما من الساليسيلات، وهي مواد لها خصائص خافضة للحرارة ومفرجة للآلام ومضادة للالتهاب تشبه خصائص الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم شعب الأجيبيو مركباً زيتياً مصنعاً من الحور الرجراج ودهن الدب لعلاج ألم الأذن. واستخدم الأويركيون المحليون الآخرون اللحاء لأغراض شتى، بما في ذلك كغسول للعين من أجل تدرج العين.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) للحاء الحور الرجراج خصائص مضادة للالتهاب ومفرجة للآلام مسلم بها على نطاق واسع، وغالباً ما يؤخذ للآلام الرثيئة وآلام التهاب المفاصل، وبخاصة عندما ترتبط الحالة بالتهاب المفاصل الرثي. ولأن لحاء الحور الرجراج منبه، فإنه يعمل كدواء مقو في علاج القهم (قلة الشهوة للطعام) وحالات الضعف الأخرى. إن خصائص اللحاء القابضة والمطهرة الهامة تجعله مفيداً في علاج الإسهال وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية. كما أنه يستخدم لعلاج عدوي السبيل البولي.

تنبيه لا يؤخذ الحور الرجراج عند وجود أرجية للأسبرين.

فطر التثوب

Poria cocos syn. Sclerotium cocos

(Polyporaceae)

Fu Ling, Indian Bread

الوصف فطر تحت أرضي يمتد قطره 30 سم، قلسوته بنية متجعدة وداخله أبيض.

المنبت والزراعة ينمو فطر التثوب في شمالي الهند ووسط الصين وأميركا الشمالية. يشيع وجوده على جذور أشجار التثوب ويُجنى من أواسط الصيف إلى أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الكتلة الداخلية للفطر.

المكونات يحتوي فطر التثوب على بيتا الباشيمان وبيتا الباشيمان وحامض الباشيميك.

التاريخ والتراث يستخدم فطر التثوب في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وقد شكّل جزءاً من عدة تراكيب مقوية مأثورة، لاسيما «مغلي الحكّام الأربعة»، الذي يمزج فيه الجنس (Panax ginseng، ص 116) والإشخيص الصيني (*Atractylodes macrocephala*، ص 172) والسرور اللزج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215). وقد وصف الطبيب وانغ جي (1463-1593) هذا المغلي لعلاج الإفرنجي (السفلس).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم فطر

التثوب كثيراً كمدر للبول ومقو في طب الأعشاب الصيني. حيث يصنّف كعشبة «تصرف الرطوبة» (انظر ص 38-42) ويوصف لحالات عديدة تركز على الجهاز البولي، بما في ذلك احتباس البول وصعوبة التبول. وفطر التثوب مفعول ملطف ومهدئ للجهاز العصبي، ويمكن أن يفيد كثيراً في علاج المشكلات المتصلة بالكرب، مثل القلق والصداغ الناتج عن التوتر والخفقان وصعوبة النوم. ويلعب فطر التثوب دوراً مفيداً في دعم النقاة بعد مرض طويل الأمد، على غرار كثير من الأعشاب المقوية الأخرى.

الأبحاث يشتهر فطر التثوب تقليدياً بأنه مدر للبول، لكن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات والبشر على السواء في الصين أخفقت في إثبات مفعول العشبة المدر للبول.

البقلة الزهراء، الفرغحين

Portulaca oleracea (Portulacaceae)

Purslane

الوصف نبتة حولية عسارية تعلق 1.5 سم. لها أوراق لحمية دائرية صغيرة وأزهار صغيرة صفراء تنمو في عنقيد.

المنبت والزراعة الفرغحين موطنها أوروبا وآسيا، وهي اليوم من أكثر النباتات انتشاراً، إذ تزرع من أستراليا إلى الصين إلى الأميركيتين. وغالباً ما توجد قرب الماء، وتجمع خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الفرغحين على ثا وحموض نباتية وسكريات وفيتامينات A و B1 و C وكلسيوم. وتورد الأبحاث الصينية (غير مؤكدة في الغرب)

النورادرينالين والدوبامين من بين مكوناتها.

التاريخ والتراث يرجع استخدام الفرغحين كعشبة طبية في أوروبا وإيران والهند إلى 2000 سنة على الأقل، ولعلها كانت تؤكل كنوع من الخضر قبل ذلك بكثير. وقد استخدمت الفرغحين في روما القديمة لعلاج الصنار وآلم المعدة والزحار والديدان المعوية ولدغات السحالي.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبرت

الفرغحين نبتة قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فمفعول عصيرها المدر للبول يجعلها مفيدة في تخفيف عل المثانة، مثل صعوبة التبول. كما أن الخصائص اللثية للنبتة تجعلها دواء ملطفاً لمشكلات المعدة المعوية مثل الزحار والإسهال. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الفرغحين لمشكلات مجاثلة والتهاب الزائدة أيضاً. كما يستخدمها الصينيون كترتيق لعقصات اليعاسيب ولدغات الأفاعي. وعندما يستخدم العصير أو المغلي كغسول خارجي، يفرج الشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجّمرات carbuncles، ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن الفرغحين تأثيراً صافاً (مضاداً حيوياً) معتدلاً وفي إحدى الدراسات، تبين أن العصير فعال في علاج

التهاب الشفوية. وتوحي دراسات

أخرى بأنه قيم في مواجهة الزحار

العصوي. وعندما تحقن

مستخلصات من العشبة،

تحدث على التقلص

الشديد للرحم. وعندما

يؤخذ العصير بالقم،

يضعف انقباضات الرحم،

فنبه لا تؤخذ الفرغحين

كدواء أثناء الحمل.



الفرغحين مصدر جيد للفيتامينات والكلسيوم، وله أيضاً خصائص صادة.

عشبة الإوز

Potentilla anserina (Rosaceae)
Silverweed

الوصف نبتة معمرة تعلو 40 سم، لها أوراق مركبة مسننة ذات سطح سفلي فضي وأزهار صفراء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة توجد عشبة الإوز في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، حيث تزدهر في الأماكن العشبية الجافة. تجمع الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف والجزء في الوقت نفسه أو في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجزء. **المكونات** تحتوي عشبة الإوز على 10-2% من الإلجيتانين وفلافونيات وكولين ومواد مرّة. **التاريخ والتراث** أوصى ويليام وذرغ Withering، وهو طبيب من القرن الثامن عشر، لكتشف تأثيرات القمعية (الأرجوانية) *Digitalis purpurea* (ص 19) للحقنة للقلب، بتناول ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة كل ثلاث ساعات لتلطيف نوبات حمى الملاريا. وقد اعتقد ذات يوم أن لعشبة الإوز مفعولاً مضاداً للتشنج، وكانت تؤخذ لتخفيف المغص والم الحوض، لكن هذه الخاصية يكتنفها الشك اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤمن العشابين الطبيون المعاصرون أن القيمة الرئيسية لعشبة الإوز تكمن في خاصيتها القابضة. وتشكل عشبة الإوز سائل غرغرة فعال لالتهاب الحلق، وهي دواء مفيد للإسهال. منعولها القابض أقل من منعول عرق إنجبار (*P. erecta*، أنظر المداخل التالي) الوثيق الصلة بها، لكن لها تأثير الطف أيضاً على السبيل المعدي المعوي وتستخدم خارجياً كدهون أو مرهم للبواسير النازفة.

عرق إنجبار

Potentilla erecta syn *P. tormentilla*
(Rosaceae)
Tormentil

الوصف نبتة زاحفة منخفضة معمرة تعلو 15 سم. لها أوراق تحمل 5 وريقات وكثير من الأزهار رباعية البتلات.

المنبت والزراعة عرق إنجبار موطنه المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا، ويؤثر في المواقع العشبية وفي الأراضي البور والسيخات. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف ويُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي عرق إنجبار على 15-20% من حموض التنيك وكاتيكينات والإلجيتانين وأحد الفلو بافينات.

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كلدبير من القرن السابع عشر، كان الفلكي أندرياس فيساليوس Vesalius (1514-1564) يرى أن مغلي هذا الجذر لا

يقل فعالية في شفاء الإفرنجي عن عود الأتباء [*Guaiacum officinale*، ص 216] أو الكينا الزغباء [*Cinchona pubescens*، ص 74]. وقد زعم أيضاً أن العشبة «ممتازة جداً في وقف كل نزيف للدم أو الاخلط عند الرجال والنساء، سواء كان من الأنف أم الفم أم البطن أم أي جرح في الأوردة أو أي مكان آخر».

الأفعال والاستخدامات الطبية كل أجزاء عرق إنجبار قابضة قوية إذ تحتوي على حموض تنيك أكثر مما يحتوي السنديان المزد (Quercus robur، ص 258). وتجد لها استخداماً حيث يلزم هذا المفعول، يُصنع من النبتة سائل غرغرة مفيد لعداوي الحلق وغسولاً فمياً لعلاج قروح الفم واللثة المضمجة. ويمكن أخذ عرق إنجبار للحالات المسببة للإسهال مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون والتهاب القولون التقرحي والجزر، ولنزيف المستقيم. وعندما يوضع عرق إنجبار خارجياً كدهون أو مرهم، يساعد في تقريح البواسير (وبخاصة النازفة). ويستخدم عرق إنجبار على شكل دهون لإرفاء الجروح وحماية المناطق المتضررة أو المحروقة.

زهرة الربيع. الزغدة

Primula veris (Primulaceae)
Cowslip

الوصف نبتة شعراء معمرة تعلو 15 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً، وتحمل سوقها



زهرة الربيع
لها خصائص
مهدئة.

عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية. **المنبت والزراعة** تنمو زهرة الربيع في أوروبا وغربي آسيا، وتفضل الحقول والمراعي ذات التربة الطباشيرية. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع والصيف، ويُقلع الجذر في الخريف ويجب «لا تقطف هذه النبتة التي تزداد ندرتها من البرية».

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر. **المكونات** تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيات وغلوكولات وحموض تنيك وقليل من الزيت الطيار، الفلافونيات، وبخاصة في الأزهار، مضادة للمؤكسد ومضادة للالتهاب والتشنج. والصابونينات ثلاثية التربين المتركرة في الجذر (10-5%) مفشعة قوية.

التاريخ والتراث ترتبط هذه النبتة بالربيع. ولذلك سميت *primavera* (الربيع) في الإسبانية والإيطالية، وكذلك في العربية. ولطالما اشتهرت زهرة الربيع بأنها تحافظ على الجمال. وقد كتب العشاب ويليام تورن من القرن السادس عشر قائلاً: «بعض النساء... تنثر أزهار زهرة الربيع مع التبييض الأبيض وبعد ذلك...

يفسّلن وجوههنّ بذلك الماء لكي يبدن جميلات في ميون العالم لا أمام الله الذي لا يخشع معصيته».

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الربيع نبتة قيمة قليلة الاستعمال الجذر مقشع قوي يُنبّه تسهيل المخاط فيسهل طرد البلغم. وهو يُعطى للسعال المزمن، وبخاصة ذلك المصاحب لالتهاب القصبات المزمن والاحتقان الأنفي. ويعتقد أيضاً أن الجذر مدرّ معتدل للبول ومضادّ للرثية (الروماتيزم) ويبيطه تخثر الدم، ولذا أوراق خصائص مماثلة لخصائص الجذر، لكنها أضعف مفعولاً. ويعتقد أن الأزهار مركّزة ويوصى بها من أجل فرط النشاط والأرق، لاسيّما عند الأطفال. ولأزهار زهرة الربيع خصائص مضادة للتشنج والالتهاب تجعلها مفيدة في علاج الربو وغيره من الحالات الأرجية.

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الربيع أثناء الحمل أو عند وجود أرجية للأسبرين أو عند تناول دواء مضاد للتخثر. الجرعات المفرطة قد تسبب القيء والإسهال.

المشمش

Prunus armeniaca (Rosaceae)
Apricot

الوصف شجرة معبلة مثبته تعلو 10 أمتار، لها أوراق دقيقة الاستان وعناقيد من الأزهار البيضاء (أو القرمزية نادراً) خماسية البتلات وثمر أصفر إلى أرجواني غامق منمش قليلاً.

المنبت والزراعة المشمش موطنه الصين والتايوان ويزرع اليوم في آسيا وشمال إفريقيا وكاليفورنيا. يُحلف الثمر عند نضجه في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والبذور واللحاء.

المكونات يحتوي ثمر المشمش على سكريات وفيتامينات وحديد، وتحتوي البذور على ما يصل إلى 8% من الأميغدالين، وهو غليكوزيد السيانوجيني الذي

الكرز البري

Prunus serotina (Rosaceae)

Wild Cherry

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها أوراق إهليلجية إلى مستطيلة وأزهار بيضاء وثمر أسود إلى أرجواني.

المنبت والزراعة الكرز البري موطنه أميركا الشمالية، وينمو في كثير من أنحاء الولايات المتحدة، ويزرع في وسط أوروبا لخشبته. يُجمع اللحاء في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات يحتوي الكرز البري على البروناسين

(وهو غليكوزيد سيانوجيني يعطي حمض

الهيدروسيانيك) والبزلدهايد وحمض اليوربسميك وكومارينات وحموض التنيك، البروناسين يخفّض

متعكس السعال.

التاريخ والتراث استخدمت نسوة قبيلة الشيروكي لحاء الكرز البري لتخفيف آلام المخاض، واستخدم

الأميريكيون المحليون الآخرون النبتة في علاج السعال والزكام والربو والإسهال، وقد تعلم المستوطنون

الأوروبيون خصائص اللحاء الطبية، وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرز البري

دواء فعال للسعال الجاف المزمن والهيوج، يرد في

دساتير أدوية رسمية ويستخدم كثيراً في التراث

الأنكلو أميركي، وهو يمتزج جيداً مع حشيشة السعال (*Fusilaga forfura*، ص 277) كعلاج للربو

والشافوق، ويفيد اللحاء القابض أيضاً في علاج عسر الهضم وأمراض متلازمة الأمعاء الهيجية، وبخاصة

عندما تكون هذه الحالات ذات أصل عصبي.

تنبيه لحاء الكرز البري عالي السمية عند تناوله

بجرعات مفرطة.



ثمر الكرز الحلو وسوفه تُجنى للاستخدام الطبي منذ الأزمنة الكلاسيكية.

العادة الفرنسية بتعليق الكرز في المنازل لإبعاد الحنّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما

استخدمت سوق الكرز الحلو في طب الأعشاب

الأوروبي لخصائصها القابضة والمدرّة للبول. وهي توصف لالتهاب المثانة والتهاب الكلى والاحتباس

البولي ومشكلات التهاب المفصل، وبخاصة النقرس.

ويمكن أن يكون الكرز الحلو جزءاً مفيداً من نظام شامل لعلاج مشكلات التهاب المفصل، كما أن سجنواه المرتفع

من السكر يجعله مليناً معتدلاً.

تنبيه البذور سامة ويجب ألا تؤكل.

المشمش الصيني

Prunus mume (Rosaceae)

Wu Mei

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار، لها أوراق

بيضوية إلى إهليلجية مدببة، وأزهار بيضاء وثمر أصفر.

المنبت والزراعة المشمش الصيني موطنه الصين،

ينمو في البرية ويُرّرع في المقاطعات الجنوبية والشرقية. يُقطف الثمر في أواخر الربيع.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي ثمر المشمش الصيني على

حموض الفاكهة والسكريات وفيتامين C وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

المشمش الصيني القابض حريّاف المذاق في الطب

الصيني ضد الإسهال والزحار، ولوقف النزف

وتخفيف السعال. وقد يكون فعالاً أيضاً في طرد

الديدان الشصية، فوضع لوزة من الثمر خارجياً على مواقع المسامير والتآليل المنزوعة لتسريع التئامها

الأبحاث أشارت الأبحاث المخبرية المجراة في

الصين إلى أن ثمر المشمش الصيني خصائص

صادة (مضادة حيوية).

يعطي حمض الهيدروسيانيك، ويحتوي اللحاء على حموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي المشمش بتقدير في الهند والصين منذ أكثر من 2000 عام، ويقال إن دونغ فنغ وهو طبيب مارس المهنة في أواخر القرن الميلادي الثاني، كان يطلب أن يدق أجره بشجر المشمش.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر المشمش

معدّ ومنظّف وملين معتدل. يلطف مغلي اللحاء القابض

الحالات الجلدية الملتهبة والتهيجية. ورغم أن البذور

تحتوي على حمض الهيدروسيانيك العالي السمية،

فإنها توصف بمقادير صغيرة في الطب الصيني

المأثور كعلاج للسعال والربو والأزيز ولقرط (نتاج

البلقم والإسك. وقد استخدم مستخلص من البذور،

اللاتريل، في الطب الغربي كعلاج للسرطان مثير

للجلد. وتعطي البذور أيضاً زيتاً ثابتاً شبيهاً بزيت

البوز الذي يستخدم في الغالب في مستحضرات

التجميل.

الأبحاث بينت التجارب الصينية أن عجينة بذور

المشمش تحارب العدوى التهبيلة.

تنبيه بذور المشمش عالية السمية إلا بمقادير

صغيرة، ويجب ألا تؤكل.



تعطي بذور المشمش مادة اللاتريل (laetril) التي تستخدم كعلاج للسرطان مثير للجلد.

الكرز الحلو

Prunus avium (Rosaceae)

Sweet Cherry

الوصف جنبه أو شجرة معبلة تعلو 8 أمتار، لها لحاء

بني محمر وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وعناقيد من 2 إلى 6 أزهار وثمر أحمر كروي تقريباً.

المنبت والزراعة الكرز الحلو موطنه جنوبي غرب

آسيا، وقد وُطن في أوروبا ويزرع في المناطق المعتدلة

حول العالم. تُجمع السوق والثمر الناضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة السوق والثمر.

المكونات تحتوي سوق الكرز الحلو على فينولات،

بما في ذلك حمض الساليسيليك وحموض التنيك.

ويحتوي ثمر الكرز الحلو على مقادير صغيرة من

الساليسيلات وجليكوزيدات سيانوجينية وفيتامينات

A و B1 و C، وتحتوي البذور أيضاً على غليكوزيد

سيانوجيني.

التاريخ والتراث زعم دسغوريدس، وهو طبيب من

القرن الميلادي الأول، أن الكرز يفرّج الريح وأشار

العشاب جون جيرارد في القرن السادس عشر إلى



الكرز البري يحل سنابل طويلة من الأزهار البيضاء يليها ثمر لحيم أسود إلى أزرق.

الحُومَان لِيْفِيّ الْوَرَق

Psoralea corylifolia (Leguminosae)

Bu Gu Zhi

الوصف نبتة معمّرة تعلو 90 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء شبيهة بالبرسيم وقرور يذور سوداء تحترق على بذور صفراء مسوّدة.

المنبت والزراعة الحومان لفي الورق موطنه جنوبي وجنوبي شرق آسيا، ويؤزرع في الصين. يجمع الثمر عندما ينضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي الحومان لفي الورق على

اليسورالين والإيزويسورالين والباكاتشين.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر الحومان لفي الورق دواء مقويًا في الطب الصيني المأثور. وقد وثّق لأول مرة في كتاب «بحث في مستحضرات الأعشاب للجد لي» نحو سنة 490.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى الحومان

لفي الورق بتقدير كمقوٍ «لليانغ»، ويؤخذ في الصين

لعلاج العنانة (العجز الجنسي) والغذف السويج ورفع

الحيوية. وتستخدم البذور أيضاً لمواجهة الضعف

والمشكلات الأخرى التي تعكس «مقصور يانغ الكلى».

مثل ألم أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول.

ويستخدم الحومان لفي الورق خارجياً لعلاج حالات

جلدية مثل الصدف psoriasis والحاصة (نفذ الشعر)

والبهق (نفذ صباغ الجلد). وفي فيتنام، تستخدم صبة

من البذور لعلاج الرثبة (الرماتيزم).

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن

لهذه العشبة قيمة كبيرة في علاج الاضطرابات الجلدية.

بما في ذلك البهق vitiligo.

تنبيه عندما توضع هذه العشبة خارجياً، قد ترفع

حساسية الجلد وتؤدي إلى رد فعل أرجي لاشعة

الشمس.

تُونز مَلْبَار

Pterocarpus marsupium (Leguminosae)

Kino

الوصف شجرة معبلة جميلة تعلو 16 متراً لها أوراق

ذات 5 - 7 وريقات جلدية بيضوية وأزهار صغيرة

عديدة بيضاء أو صفراء.

المنبت والزراعة تونز ملبار موطنه سريلانكا والهند

وماليزيا والفلبين، وينمو في الغابات المطيرة المدارية

تزرع الشجرة لخشبها ونسغها («الكينو») الذي تنزّه

من الشقوق المحزورة في الجذع. ويصنع النسغ على

مدار السنة.

الجزء المستخدم النسغ.

المكونات يحتوي تونز ملبار على حموض ثنك

وفلافونيات ومرسوبيسين.

الأفعال والاستخدامات الطبية

قايضة قوية تشد الأغشية المخاطية للسبيل المعدي

المعوي. يفرّج تونز ملبار الإسهال المزمن والتهيج

الناشئ عن العدوى والتهاب القولون، ورغم أن مذاق

هذه النبتة غير مستساغ، إلا أنه يصنع منها سائل

غرغرة وغسل للفم جيّداً. وتستخدم على نطاق

واسع في آسيا كنشول من أجل فرط التصريف المهبلي.

الكشّث المفصّص. الكشّث السّستاني

Pueraria lobata syn *P. thunbergiana*

(Leguminosae)

Ge Gen, kudzu



الكشّث المفصّص يستخدم في الصين لعلاج الكحولية وهو من مكونات دواء السكر المملق.

الوصف نبتة متسلقة معبلة تعلو 30 متراً. لها أوراق

ذات 3 وريقات بيضوية عريضة وحوالي ملتفة ورسنايل

من الأزهار الأرجوانية من نوع أزهار البارزيلة.

المنبت والزراعة الكشّث المفصّص موطنه الصين

وألبان وشرقي آسيا، وقد وُثّق في الولايات المتحدة.

يزرع في المقاطعات الوسطى والشرقية من الصين.

ويؤلّع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الكشّث المفصّص على

إيزوفلافونيات وهوراين وديدين وستيرويدات

نباتية. والديدين مولد للإستروجين

التاريخ والتراث اعتبر العشابون الصينيون الكشّث

المفصّص دواء للألم العضلي. وعلاجاً للحصبة منذ

القرن السادس قبل الميلاد. وقد أوصى زانغ زونغ جنغ

(150-219)، وهو مرجع يعرف بلقب «حكيم

الطب»، باستخدام الكشّث المفصّص إذا كان المريض

يعاني من «خبيث في الظهر والعضلات، ولا يتنفّس

يسهولة، وكان عرضة للربح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الكشّث

المفصّص في الصين دواء للحصبة، وغالباً ممزوجاً مع

الاقثي الفتحة (*Cinnifuga foetida*). ويُعطى الكشّث

المفصّص أيضاً للألم العضلات، وبخاصة عندما يكون

مرتبطاً بالحمى أو يؤثّر على العنق وأعلى الظهر. ويمكن

أخذ الجذر لعلاج أعراض الصداع أو الدوام أو الخدر

الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. ويعالج الكشّث المفصّص

أيضاً الإسهال والزحار. ويرصف الجذر مع أفحوان

الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77)

لعلاج الانسمام الكحولي والسكر المعلق والكحولية.

حشيشة الرئة

Pulmonaria officinalis (Boraginaceae)

Lungwort

الوصف نبتة معمّرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية

بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط

بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة حشيشة الرئة موطنها أوروبا

والقوقاز. تزدهر في المراعي الجبلية وفي المزارع

الرطبة، وتُجمع الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة الرئة على الألونتين

والفلافونيات وحموض الثنك وثأ وصابونين

وفيتامين C. ولا تحتوي على قلوانيات البيروليبيدين

خلاقاً لكثير من انسباتها في فصيلة الحفمليات.

التاريخ والتراث وفقاً لمذهب التوائج السائد في

القرن الوسطى، الذي يرى أن مظهر النبتة يشير إلى

العلة التي تعالجها، كانت حشيشة الرئة تستخدم علاجاً

للعلل الصدرية لأن أوراقها تشبه نسج الرئة

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الرئة

دواء للحالات الصدرية فعلاً نظراً لمحتواها العالي من

الثأ. وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات

التهاب القصبات المزمن. تتمزج بشكل جيد مع أعشاب

مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277)

كعلاج للسعال المزمن (بما في ذلك الشاهوق)، ويمكن



كانت أوراق حشيشة الرئة المنطّلة تعتبر ذات يوم علامة على قدرتها في علاج مشكلات الرئتين.

قشر الرمان أو لحاؤه بجرعة من مليل أو مسهل قوي،
تطرد الديدان كما أن اللحاء والقشر قابضان قويان
ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال وفي إسبانيا يؤخذ
عصير لب الرمان لإراحة المعدة المغرعة وكدواء
لتفريج الرياح.
تنبيهات: قلوئيات البليترين سامة قوية، لا يؤخذ
القشر أو اللحاء إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع هذه
النبذة، وبخاصة مستخلصات لحائها إلى قيود قانونية
في بعض البلدان.

البيجيوم الإفريقي *Pygeum africanum* (Boraginaceae) **Pygeum**

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تلو 35 متراً، لها
أوراق مستطيلة وأزهار بيضاء وغنيات حمراء.
المسكن والزراعة: البيجيوم الإفريقي موطنه إفريقيا،
ولا يزال يُجمع من البرية، لكن شحته الشديد دفع إلى
إنشاء مزارع له.
الجزء المستخدم: اللحاء.
المكونات: يحتوي البيجيوم الإفريقي على
ستيرويدات نباتية (بين - ستيروستيرون) وثلاثيات
التربين (حموض الأورسوليك والأوليانيوليك) وكحول
طويلة السلسلة (n - تتراكوسانول) وحموض تنليك.
التاريخ والتراث: يحظى البيجيوم الإفريقي بتقدير
في إفريقيا لخشب الصل الذي غالباً ما يستخدم لصنع
العريات، وللحاء الذي يؤخذ لعلاج الاضطرابات
البولية.

**الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب
التقليدي:** بفرسا، أصبح مستخلص البيجيوم المذيب
للدهن العلاج الأولي لتضخم غدة البروستات، وربما
يخفف مغلي اللحاء حدة التهاب البروستات المزمن،
وربما يفيد أيضاً في عكس العقم عند الذكور عندما
يكون ناشئاً عن إفرازات البروستات غير الكافية.
وعندما يمزج البيجيوم مع نباتات أخرى، قد يكون ذا
قيمة كبيرة في علاج سرطان البروستات.
الأبحاث: أثبتت التجارب التي أجريت في فرنسا في
الستينيات أن لمستخلص البيجيوم الإفريقي تأثيرات
إيجابية على غدة البروستات، فالمستخلص يزيد على
وجه الخصوص الإفرازات الغدية ويخفف مستويات
الكوليسترول ضمن البروستات، في بعض البلدان
الغربية، يلجأ إلى الجراحة كخيار رئيسي لعلاج تضخم
البروستات، لكن في فرنسا يوصف البيجيوم الإفريقي
في 81% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة: تستخدم نوى ثمر بيجيوم
الحقائق (*P. gardneri*) لتسميم السمك.
تنبيه: لا يؤخذ البيجيوم إلا بإشراف اختصاصي.



ثمر الرمان

ثمر الرمان الجلدي وبذوره اللؤلؤية تظهر في الأساطير
الإغريقية

ثمرما الذي يُجمع في الخريف عندما ينضج، ويُجمع
اللحاء أيضاً في الخريف.

الأجزاء المستخدمة: قشر الثمر واللحاء ولب
الثمر.

المكونات: يحتوي قشر الرمان ولحاؤه على
قلوئيات البليترين

التاريخ والتراث: يقال إن الفرعون كحوتس احضر
معه الرمان إلى مصر من آسيا، وقد حظي ثمره بالتقدير
واسُخدم أيضاً كدواء للديدان. وعرف الطبيب الإغريقي
دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة العشبة
على طرد الديدان، لكن هذه الميزة طواها النسيان لاحقاً
في أوروبا لاكثر من 1800 سنة. وفي أوائل القرن
التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمين بالرمان
وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه
عشاق هندي لعلاج وجل إنكليزي من الديدان
الشرطية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يعتبر قشر
الرمان ولحاؤه درأين محدزين للاحتشاش بالديدان
الشرطية، يؤدي القلواني الموجود في القشر واللحاء
إلى إرخاء تشبثها بالجدران المعوية، وإذا ما اتبع مغلي

أن تؤخذ للربو. وتستخدم حشيشة الرئة أيضاً كعلاج
لالتهاب الحلق والتهزلة. وفي الماضي، كانت
حشيشة الرئة تعطى للفظ الدم الناشئ عن
عدوى التدرن (السل) عن طريق السعال،
وأوراق حشيشة الرئة قابضة وتوضع خارجياً
لوقف النزيف.

تنبيه: تخضع حشيشة الرئة لقيد قانونية في بعض
البلدان.

الشقار الصيني *Pulsatilla chinensis* (Ranunculaceae) **Chinese Anemone**

الوصف: عشبة معمرة تلو 25 سم، لها سوق منتصبة
زغية وأوراق مركبة وأزهار جرسية ورؤوس بذور
ريشية.

المسكن والزراعة: الشقار الصيني موطنه شرقي
آسيا ويوجد في منغوليا والصين واليابان. يُقَلع الجذر
قبل إزهار النبتة في الربيع أو في الخريف.
الجزء المستخدم: الجذر.

المكونات: يحتوي الشقار الصيني على لاكتونات
(بما في ذلك بروتوأنيمونين وأنيمونين) وبلساتوزيد
وأنيمول، البروتوأنيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا
يكون موجوداً في الجذر المجفف.

التاريخ والتراث: ولَّ الشقار الصيني لأول مرة في
الطب الصيني في «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب
عن الأعشاب الطبية وضع في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يُعتقد أن الشقار
الصيني يزيل السمية ويخفف الحمى. ويؤخذ في
الغالب كمغلي لمواجهة العدوى في السبيل المعدي
المعوي. ويُستخدم الجذر أيضاً لعلاج حمى الملاريا
والعداوي المهبيلة.

الأبحاث: بيَّنت الأبحاث الصينية أن الجذر قيم في
علاج الزحار الأميبي. الأنواع ذات الصلة أنظر شقار
القصص (*Anemone pulsatilla*، ص 165).

تنبيه: لا يؤخذ الشقار الصيني إلا بإشراف
اختصاصي.

الرمان *Punica granatum* (Lythraceae) **Pomegranate**

الوصف: جنبية أو شجرة معيلة تلو 6 أمتار، لها
أغصان في أطرافها أشوكا وبؤارات من الأوراق رمحية
الشكل، وأزهار قرمزية وثمر دائري ذو قشر جلدي
يحترق على كثير من البذور المغلفة باللب.

المسكن والزراعة: الرمان موطنه جنوبي غرب آسيا،
وقد وُطن في أوروبا. تزرع الشجرة على نطاق واسع

السنديان المرند *Quercus robur* (Fagaceae) Common Oak

الوصف شجرة معبلة بطيئة النمو مديدة العمر يصل ارتفاعها إلى 45 متراً، لها أوراق عميقة التفصيص وهريرات طويلة وثمر أخضر إلى بني (بلوط).



المنبت والزراعة ينمو السنديان المرند في نصف الكرة الشمالي في الأجرار والغابات والاسيجة الشجرية العالية، وينزرع أيضاً لأخشيه المتين، يجمع اللحاء في الربيع والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعقصات (ناميات تسببها الحشرات أو الفطريات).

المكونات يحتوي لحاء السنديان المرند على 20-15% من حموض التنيك (بما في ذلك الفلوباتئين والإلاجيتئين وحمض الغاليك)، وتحترق غصصات السنديان على نحو 50% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث شجر السنديان المرند مقدس عند كهنة الرويد ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل بلوطه وأوراقه ولحائه القابضة. واستخدام اللحاء أيضاً لدباغة الجلود وتدخين السك، وكان خشب السنديان المرند يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها للوفاة بحاجات بنائي السفن.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم لحاء السنديان المرند على شكل مغلي كسائل غرغرة لعلاج التهاب اللحن والتهاب اللوزتين، ويمكن وضعه كغسل أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. ويُؤخذ مغلي اللحاء على نحو أقل بجرع صغيرة لعلاج الإسهال والزحار وغازات المستقيم، ويمكن استنشاق لحاء السنديان المسحوق لعلاج انسداد الأنف (ورم الغشاء المخاطي للأنف) أو ينثر على الإكزيمة لتجفيف المنطقة المصابة. غصصات السنديان المرند قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء. **تنبيه** لا يؤخذ لحاء السنديان المرند داخلياً لمدة تزيد على 4 أسابيع كل مرة. **الاستخدام الذاتي البواسير** ص 302.

شجرة الصابون *Quillaja saponaria* (Rosaceae) Soap Bark

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء وثمر شبيه بالنجم.

المنبت والزراعة شجرة الصابون موطنها تشيلي والبيرو، وتزرع اليوم في كاليفورنيا والهند للاستخدام الطبي والصناعي. يجمع اللحاء على مدار العام.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي، **المكونات** تحتوي شجرة الصابون على نحو 10% من صابونينات ثلاثية التربينويد وأوكالات الكلسيوم وحموض التنيك. الصابونينات معشعة قوية ويمكن أن تسبب التهاباً للسبيل الهضمي.

التاريخ والتراث استخدمت شجرة الصابون تقليدياً في تشيلي والبيرو من قبل شعوب الأنديز كبديل للصابون من أجل الاستحمام وغسل الثياب. واستخدم اللحاء طبيًا كدواء مقشع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لشجرة الصابون تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج للمشكلات الصدرية. فسحقها المقشع القوي مفيد في علاج التهاب القصبات، وبخاصة في المراحل المبكرة من المرض. وعلى غرار النباتات الطبية الأخرى التي تحتوي على الصابونينات، تنبت شجرة الصابون إنتاج مزيد من المخاط السائل في ممرات الهواء، ما يسهل طرد البلغم بالسعال، وشجرة الصابون مفيدة لعلاج أي حالة تتميز بوجود نزلة محتقة داخل الصدر، لكن يجب ألا تستخدم للسعال الجاف الهيج، وتستخدم شجرة الصابون أيضاً في صنع الشامبو المضاد للقشرة. **تنبيهات** لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ونظراً لمفعول شجرة الصابون المهيج للسبيل الهضمي، يجب مراقبة الاستخدام الداخلي عن كثب.

حوذان الجبل، عشبة البواسير *Ranunculus ficaria* (Ranunculaceae) Lesser Celandine, Pilewort

الوصف نبتة معمرة تشكل حصيرة تعلو 15 سم. لها عساقل صغيرة وأوراق قلبية الشكل لحمية وأزهار صفراء زاهية ذات ثلاث بتلات لامعة.



حوذان الجبل يستخدم غصناً في المراهم والتحاميل لعلاج البواسير

المنبت والزراعة حوذان الجبل موطنه غربي آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا. ينشع وجوده في الأجرار والاسيجة الشجرية والأماكن المكشوفة الجرداء. يجمع عندما يزهر في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية، **المكونات** يحتوي حوذان الجبل على صابونينات وبيروتونيمونين وأنيونين وحموض تنيك وفيتامين C. البيروتونيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يوجد في العشبة المحققة.

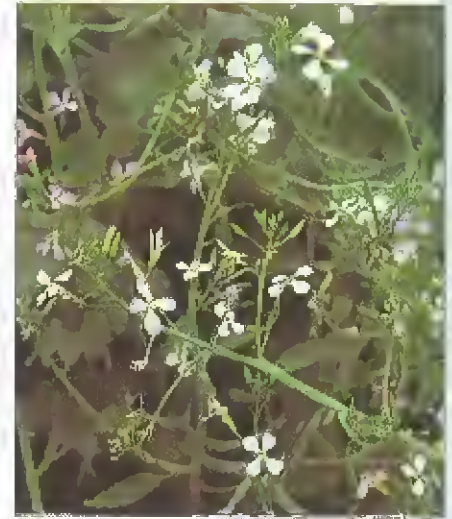
التاريخ والتراث استخدم حوذان الجبل منذ أقدم الأزمنة كدواء لتقريح البواسير والقروح. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن الميلادي الأول، إلى أن النبتة تحدث نطفات في الجلد وتعالج الجرب والأقفاقر الصمخوجة ولها مزية مائية. وفي سنة 1652، ذكر العشبان نيكولاس كبير الاعتقاد السائد في القرون الوسطى بأن مجرد حمل حوذان الجبل يكفي لشفاء المصاب بالبواسير.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من حوذان الجبل مرهم أو تعامليل مفيدة لعلاج البواسير. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت عدة أنواع من الحوذان في طب الأعشاب، رغم أنها جميعاً سامة ومهيجة بدرجة تكبر أو تقل. في أميركا الشمالية، استخدم شعب «المسكوي» أزهار ومياسم الحوذان المائي (*R. delphinifolius*) كمشقوق للعطاس، ومزجوه مع أعشاب أخرى لعلاج حالات تنفسية مثل النزلة واحتقان الأنف. **تنبيه** لا يؤخذ حوذان الجبل عن طريق الفم. **الاستخدام الذاتي البواسير** ص 302.

الفجل الزراعي *Raphanus sativus* (Cruciferae) Radish

الوصف نبتة حولية هليئة تعلو نحو متر واحد. لها جذر وتدي منتفخ وأوراق مركبة عميقة التقسّق وأزهار بنفسجية باهتة إلى ليلية وقرون بذور أسطوانية **المنبت والزراعة** يُعتقد أن جنوبي آسيا موطن الفجل، وتزرع ضروب منه حول العالم كخضرة وللإستخدام الطبي، ويُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر، **المكونات** يحتوي الفجل على غلوكوسيلينات تعطي زيتاً طياراً ورافانين وفيتامين C. الرافانين مضاد حيوي. **التاريخ والتراث** كتب هيرودوتس (نحو 485 - نحو 425 ق.م) أن أجور بنائي الأهرامات في مصر القديمة كانت تدفع فجلاً وصبلاً وثوماً. وكانت النبتة تستخدم في مصر كخضرة ودواء. وفي روما القديمة، كان زيت الفجل يوضع على الجلد لعلاج أمراضه. وفي الصين، كان الفجل مدرجاً في «المواد الطبية لقانغ» (659) كمثبّه هضمي.



استخدم الفجل منذ القرن السابع للمساعدة في الهضم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُنبّه الفجل الشهية والهضم. ويؤكل الفجل الأحمر الشائع كخضرة في السلطة وكعقيل، ويُشرب عصير الفجل الأسود لحيه عسر الهضم الغازي والإمساك. ولعصير الفجل الأسود مفعول مقو للأعضاء وعلين، وينبه تدفق الصفراء بصورة غير مباشرة. يؤدي أكل الفجل عموماً إلى تحسين الهضم، لكن بعض الناس حساسون لطعمه الجريء ومفعوله القوي. وفي الصين، يؤكل الفجل لتفريج التمدد البطني. ويحضر الجذر أيضاً، مقلّياً دون زيت، لعلاج مشكلات الصدر.

تنبيهات قد يعاني بعض الأشخاص من عسر هضم بعد أكل الفجل أو شرب عصيره. يجب ألا يؤخذ الفجل من قبل من يعاني من التهاب المعدة أو القروح الهضمية أو الحالات الدرقية، ويجب ألا يؤخذ لأكثر من 4-3 أسابيع كل مرة.

حشيشة الأفعى الهندية

Rauvolfia serpentina (Apocynaceae)
India Snakeroot, Sarpagandha

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلق متراً واحداً. لها دوائر من الأوراق الإهليلجية وأزهار أنبوبية صغيرة بيضاء قرنفلية وعنبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى الهندية موطنها كثير من أنحاء جنوبي وجنوبي شرق آسيا، بما في ذلك الهند وماليزيا وإندونيسيا، وتزرع على نطاق واسع للاستخدام الطبي، لاسيما في الهند والفلبين، يقطع جذر النبتة التي لا يقل عمرها عن 18 شهراً في أواخر الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي حشيشة الأفعى الهندية على مزيج معقد من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الرُسربين والأجملين واليوهمبين، ويستخدم الأجملين لتنظيم نبض القلب.

التاريخ والتراث حشيشة الأفعى الهندية مدرجة في الثمار كاسميته، أقدم نصوص الطب الأيورفيدي (نحو 700 ق.م). وتستخدم النبتة منذ ذلك الحين على الأقل لعلاج المرض العقلي والأرق. وقد درّبت حشيشة الأفعى الهندية كنبتة علاجية سنة 1785 لأول مرة في أوروبا، لكن الطب الغربي التقليدي لم يقرّ بفعالية النبتة إلا سنة 1946. وبعد ذلك التاريخ، استخدمت النبتة بأكملها، ومستخلص الرُسربين. على وجه الخصوص، على نطاق واسع في الطب التقليدي لخفض ارتفاع ضغط الدم وتقليل أعراض المرض العقلي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الأفعى الهندية مفيدة في علاج ارتفاع ضغط الدم والقلق. وللجذر مفعول مركّز قوي للجهاز العصبي الودي ومنبط له. وعن طريق خفض نشاط هذا الجهاز، تُخفض المشية ضغط الدم. ويمكن أيضاً استخدامها لعلاج القلق والأرق، فضلاً عن مشكلات المرض العقلي الخطيرة، مثل الذهان. وحشيشة الأفعى الهندية دواء بطيء المفعول ويلزم بعض الوقت لكي يظهر تأثيره بشكل كامل.

الأبحاث خضعت حشيشة الأفعى الهندية وقلوانياتها لأبحاث مكثفة منذ الثلاثينيات. ورغم المخاوف التي أثارها الدورية الطبية، لأُسست *The Lancet* سنة 1974، ليس هناك إلا دليل صغير على أن للجذر تأثيرات جانبية خطيرة بالجرعة العادية.

الأنواع ذات الصلة الروولفية الحبقية (*R. vomitoria*)، وهي النوع الإفريقي الغربي، مركّبة وباعية ومضادة للاختلاج في الطب الإفريقي المأثور. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع حشيشة الأفعى الهندية لفيود قانونية في بعض البلدان.

النَّبَق الأسود، العُوسج الأسود

Rhamnus frangula syn. *frangula alnus* (Rhamnaceae)
Alder Buckthorn

الوصف جنبة أو شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها لحاء بني أملس وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وأزهار بيضاء في أواخر الربيع وعنبات دائرية صغيرة تنضج قسوداً بعد أن تكون صفراء.

المنبت والزراعة النَبَق الأسود ينمو في أوروبا (باستثناء منطقة المتوسط وأقصى الشمال) وفي الأجزاء الشمالية الشرقية من الولايات المتحدة، وهو بفضل الأبحاث المستفعية، يُجمع لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات على الأقل ويجفّف ويخزن سنة على الأقل قبل الاستعمال.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات يحتوي النَبَق الأسود على 3-7% من

الأنثراكينونات (بما في ذلك الغرانجولين والإيمودين) والأنثرونات والأنثرانولات وقلواني (إرميفين) وحموض الثنك والغلانوفينات. الأنثرونات والأنثرانولات تحت على التقيؤ، لكن شدة مفعولها تقل بعد تخزينها فترة طويلة، والأنثراكينونات التي توجد في النبق الأسود والأنواع وثيقة الصلة به تعمل على جدار القولون وتنبيه حركة الأمعاء بعد 8-12 ساعة تقريباً على تناولها.

التاريخ والتراث النبق المسهل (*R. catharticus*)، وهو نبتة ذات صلة وخصائص طبية مماثلة، يطرده الصفراء والبغم والأخلاق المائية الناتجة عن الاستسقاء وتقوي الأجزاء الداخلية ثانية بالترابط، وفقاً للعشاب نيكولاس كلبير في القرن السابع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية النبق الأسود ملين ومرو، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن، وعندما يجفّف ويخزن يصبح أكثر اعتدالاً من السنا المكي (*Cassia Senna*، ص 72) أو النبق المسهل (*R. catharticus*)، ويمكن أن يؤخذ بأمان لفترة طويلة من أجل علاج الإمساك والحضّ على عودة حركات المعى المنتظمة. والنبق الأسود دواء مفيد على وجه الخصوص إذا كانت عضلات القولون ضعيفة، وإن كان تدفق الصفراء ضعيفاً. ويجب ألا تستخدم النبتة للإسهال الناتج عن فرط التوتر في جدار القولون. **الأنواع ذات الصلة** النبق الأميركي (*R. purshiana*) وموطنه الأبحاث على طول الساحل الباسيفيكي لأميركا الشمالية، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام النبق الأسود. ويستخدم النبق المسهل (*R. catharticus*)، وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي.

تنبيهات لا يستخدم إلا للحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن اللحاء الغضّ مسهل عنيف وقد يكون أكل العنبات مضرّاً.



النَّبَق الأسود لحاؤه سام عندما يكون غصّاً، لكنه مأمون الاستعمال عندما يجفّف ويخزن لمدة سنة.

السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ *Rhus glabra* (Anacardiaceae) Smooth Sumach

الوصف جنية معبلة تعلو نحو مترين، لها أغصان ممتدة وأوراق مركبة في أزواج وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعتبات حمراء غامقة زغبية.

المنبت والزراعة السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ موطنه أميركا الشمالية، ويوجد على طول الأسبجة والأسبجة الشجرية وفي المواقع المهيمة. يجمع لحاء الجذر في الخريف والعتبات عندما تنضج أو أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر والعتبات.

المكونات يحتوي السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ على حموض التنيك، ومكوناته الأخرى مجهولة.

التاريخ والقرات استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهرية ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيات من نيوزيلندا في القرن السابع عشر، أن الإنكليز كانوا يخلون [النبات] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ ذو الخصائص القابضة كمغلي. ويُؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجياً لعلاج التصريف المهبلي المفرط والحلق الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق. والعتبات مدرة للبول وتساعد في خفض الحمى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخر الظهور. والعتبات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم سائل غرغرة للحم وشكاوي الحلق.

الأنواع ذات الصلة للسَّمَاقُ العطر (*R. aromatica*) استخدامات مماثلة، وكان السَّمَاقُ السام (*R. toxicodendron*) يستخدم سابقاً في طب الأعشاب كعلاج للربو (الروماتيزم) والشلل وبعض الاضطرابات الجلدية. وهي بعد ذاتها مهيبة شديدة للجلد وتسبب التهاباً شديداً للجلد.

الكشمش الأسود

Ribes nigrum (Grossulariaceae)
Blackcurrant

الوصف جنية منتصبه معبلة تعلو 1.5 متر، لها أوراق راحية مفصصة مسننة، وأزهار صفيرة بيضاء مخضرة وعناقيد من العتبات السوداء.

المنبت والزراعة الكشمش الأسود موطنه المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهيمالايا. يزرع لثمرته الحلوة المرة، وتجمع الأوراق في أوائل الصيف والعتبات عندما تنضج بين أواسط وأواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعتبات.



يخص ثمرة الكشمش الأسود في الصيف. وعصيره غني جداً بالفيتامين C.

المكونات يحتوي أوراق الكشمش الأسود على زيت طيار وحموض تنيك وفيتامين C؛ وتحتوي العتبات على أنثوسيانوزيدات (نحو 0.3%) وفلافونيات وبكتين وحموض تنيك وفيتامين C وبوتاسيوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق الكشمش الأسود في أوروبا نظراً لمفعولها المدر للبول. وبالحض على إزالة السوائل، تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفيض ضغط الدم، وتستخدم الأوراق أيضاً سائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين، يزيد أوراق الكشمش من إفراز الغدة الكظرية للكورتيكيزول، ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الذاتي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. عتبات الكشمش الأسود وعصيره غنية بالفيتامين C، وهي تساعد في تحسين مقاومة العدوى وتشكل دواء قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية رف. ويس Weiss، العصير «مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض (*Citrus limon*)» إن لم يكن أفضل، للمرضى المصابين بذات الرئة والأنفلونزا، إلخ». ويساعد هذا العصير أيضاً في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. والعصير الطازج أو المحفوظ يمحزل عن الهواء أكثر فعالية من العصير المركز.

الخروع المعروف *Ricinus communis* (Euphorbiaceae) Caster oil Plant

الوصف جنية دائمة الخضرة تعلو نحو 10 أمتار في حالتها الطبيعية، لكنها تكون حولية أصغر بكثير عندما تُزرع، لها أوراق راحية كبيرة وأزهار أنثوية خضراء وعلقيات بذور حمراء شائكة.

المنبت والزراعة ربما يكون شرقي إفريقيا موطن الخروع المعروف. ويؤزرع في المناخات الحارة حول

الخروع المعروف يزرع على نطاق واسع من أجل زيت بذوره الذي يستخدم طبياً وفي المستحضرات التجميلية وكمزلق.



العالم، وبخاصة في إفريقيا وجنوبي آسيا، تجمع عتبات البذور على مدار السنة عندما تقترب من النضوج، ثم توضع في الشمس لتنضج.

الأجزاء المستخدمة زيت البذور والبذور.

المكونات تحتوي البذور على 45-54% من الزيت الثابت الذي يتكون أساساً من غليسريدات حمض الريسينوليك والريسين (بروتين شديد السمية) والريسينين (قلواني) واللكتينات. البذور شديدة السمية - بذرتان تكفيان لقتل بالغ - لكن المواد السامة لا تمتزج بالزيت المستخلص.

التاريخ والقرات يستخدم زيت الخروع طبياً منذ نحو 4000 سنة. وكان حتى وقت قريب دواء شائعاً يعطي للأطفال المساعدة في الحفاظ على نظافة جهازهم. ويذكر زيت الخروع كمصدر إزعاج شديد في أثناء الطفولة نظراً لطعمه الكريه.

الأفعال والاستخدامات الطبية زيت الخروع مشهور بمفعوله الملين (والسهل عند تناوله بجرع عالية) حيث يحث على تحرك الأمعاء بعد 3-5 ساعات من تناوله. وهذا الزيت فعال جداً بحيث أنه يستخدم بانتظام لتفريغ السبيل الهضمي في حالات التسمم، ويستخدم أحياناً دواءً لمستحضرات طبية وتجميلية. وفي الهند يدلك الزيت على الثديين بعد الولادة لتبنيه در الحليب. ويستخدم العشاق الهنود لبخة من بذور الخروع لتفريغ المقاض المتورمة والمؤلمة. وفي الصين، تستخدم البذور المسحوقة لعلاج شلل الوجه.

تنبيهات لا تُبتلع بذور الخروع لأنها شديدة السمية. لا يؤخذ زيت الخروع أثناء الحمل ولا يؤخذ أكثر من مرة كل بضعة أسابيع كعلاج للإمساك.

النسرين. ورد السباج *Rosa canina* (Rosaceae) Dog Rose

الوصف: شجرة معمرة متسلقة تعلو 3 أمتار لها أشواك معقوفة وأوراق ذات وريقتين أو ثلاث حسنة وأزهار قرنفلية أو بيضاء وثمر قرمزي.

المنبت والزراعة: النسرين موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا، ينمو في أشجيرة الأشجار والأجمات وفي الأراضي البور. ويقطف الثمر في الخريف.

الجزء المستخدم: الثمر.



ثمر النسرين مصدر ممتاز للفيتامينات التي تمتص بسهولة.

ثمر

المكونات: يحتوي ثمر النسرين على فيتامينات C (نحو 1.25%) و A و B1 و B2 و B3 و K وفلافونيات وحموض نيك (2-3%) وسكر منقلب ويكتن حموض نباتية وعتقدات الفينول وكاروتينويدات وزيت طيار وفانيلين.

التاريخ والتراث: كانت ثمار النسرين مربي شهيراً في العصور الوسطى، ولم تكن النباتات تحظى بتقدير مماثل لتقدير الورد المزروعة (انظر الورد الأحمر *Rosa gallica*، المدخل التالي)، لكن النسرين كان يقدر كمصدر لدواء شعبي للتهتكات الصدرية وأوسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية: ثمر النسرين يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات. عندما يؤكل طازجاً، يوفر فيتامينات ومغذيات أخرى يمتصها الجسم بسهولة، وهذا ما يجعل شراب ثمر النسرين مغذياً للأطفال الصغار. كما أن ثمر النسرين دواء لطيف للإسهال نظراً لمحتواه من حموض التنيك، والتمر أيضاً مدرّ معتدل للبول، فضلاً عن أنه يقلل العطش ويخفف الالتهاب المعدي.

الورد الأحمر *Rosa gallica* (Rosaceae) Rose

الوصف: شجيرة معبلة تعلو 1.5 متر لها ساق لمساة وأشواك حادة وأوراق مسننة ذات 3-2 أزواج من الوريقات وأزهار حمراء أو قرنفلية غامقة نصف مزبوجة وثمر قرمزي.

المنبت والزراعة: الورد موطنه الشرق الأوسط، ولا يوجد اليوم في البرية إلا ما يتسرب من الحدائق. ويزرع منذ 3000 سنة على الأقل. وتُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأزهار والزيت العطري.

المكونات: يحتوي الورد على زيت طيار يتكوّن من الجيرانيول والنيروول والسترونيول وحمض الجيرانيك وتربينات أخرى وكثير من المواد الأخرى.

التاريخ والتراث: جاء الورد أصلاً من إيران ويزرع هناك منذ القدم. وقد وصف ساقو، الشاعر الإغريقي في القرن السادس ق.م، الورد الأحمر بأنه «ملك الأزهار». وقد استخدم في روما كثيراً في الاحتفالات، وكانت بتلاته تؤكل. وقد حضّر الطبيب العربي ابن سينا (980-1037) ماء الورد. وفي القرون الوسطى وعصر النهضة، حظي الورد بتقدير كدواء للكرام.

الأفعال والاستخدامات الطبية: قلماً يستخدم الورد اليوم في طب الأعشاب، لكن ربما يكون الوقت حان لإعادة تقييم فوائده الطبية. يستخدم الزيت العطري المسمى عطر الورد في المعالجة بالعطور كمركن معتدل ودواء مضاد للاكتئاب ومضاد للالتهاب ولتلات الورد الأحمر ومستحضراته مفيدون مماثل، وهي تخفف أيضاً مستويات الكوليسترول المرتفعة. وماء الورد قابض معتدل يُصنع منه دهن قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

تنبيه: لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الموة

Rubia tinctorum (Rubiaceae) Madder

الوصف: شجيرة دائمة الخضرة تعلو متراً لها دوائر من الأوراق الرمحية المسننة بدقة وأزهار بيضاء مخضرة وعتبات سوداء تحتوي على بذرتين.

المنبت والزراعة: القوة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. تزدهر في الأراضي الجور وأسيجة الأشجار وبين الدبش، يُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم: الجذر.

المكونات: تحتوي القوة على مشتقات الأنتراكينون (يما في ذلك حمض الروبيريتريك والأليزارين واليوربورين) وإيرودونيد (أسبرولوزيد) وراتينج وكسسيوم.

التاريخ والتراث: استخدمت القوة خلال التاريخ كصبغة، إذ يغطي جذرها المخمر صبغة حمراء قوية استخدمت لتلوين القماش. وفي العالم القديم، أخذت القوة طبياً لعلاج اليرقان وعرق النساء والشلل، واستخدمت أيضاً كمدر للبول. وقد أشار العشاب الإيرلندي كيوج K'Eogh في القرن الثامن عشر إلى أن الشبّة استخدمت في أيامه لمجموعة متماثلة من الحالات: الجذور تفتح انسدادات الكبد والطحال والكلى والرحم... وتحت على القيول. عندما تؤكل القوة تصفي لونها الحمير على العظم والطيب والبول، وما من شك في أن شهرتها كمدر للبول ترجع إلى هذه الخاصية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تراجع استخدام القوة في القرن التاسع عشر، وقلماً تستخدم اليوم في علاج الكلى والمثانة.

العليق. العوسج الشائك *Rubus fruticosus* (Rosaceae) Blackberry

الوصف: شجيرة شائكة ممتدة تعلو 4 أمتار، لها أوراق راحية ذات 3-5 فصوص وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء.

المنبت والزراعة: العليق موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وُطن في الأمريكتين وأستراليا. ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج. تُجمع الأوراق في الصيف والعنبات في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والعنبات.

المكونات: تحتوي أوراق العليق على حموض التنيك والفلافونيات وحمض الغاليك، ويحتوي الثمر على الأنثوسيانينات والبكتين وحموض الفاكهة وفيتامين C.

التاريخ والتراث: أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لالتهابات الحلق. وفي الطب الشعبي الأوروبي، استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح وإيقافها. وكان يُنسب لأراء العليق المقوسة التي تجذرت في طرقيها خصائص سحرية. ففي إنكلترا مثلاً، كان الأطفال المصابون بفتق بمرزور تحت الأرباب المقوسة لكي يشفيهم السحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: أوراق العليق قابضة قوية ويمكن أن تستخدم كفسول للغم من أجل تقوية اللثة الإسفنجية وتلطيف قروح الفم، وكسائل غرغرة لالتهابات الحلق وكمغلي لتفريغ الإسهال والبواسير، ويُصنع من العنبات سائل غرغرة يُستساغ بلع.

الأنواع ذات الصلة: انظر العوسج الجوي (*R. idaeus*، المدخل التالي).



الفرامبوز، العُوسج الجوّي *Rubus idaeus* (Rosaceae) Raspberry

الوصف جنبة معبلة تعلو مترين. لها سوق خشبية ذات أشواك وأوراق خضراء باهتة ذات 3-7 رويقات وأزهار بيضاء وعتبات حمراء.

المنبت والزراعة العوسج الجوّي موطنه أوروبا وآسيا وينمو اليوم في البرية كما يُزرع في كثير من المناطق المعتدلة، تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والثمار عندما ينضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكونات تحتوي أوراق العوسج الجوّي على متعددات الببتيد والفلافونيدات وحموض التنيك، ويحتوي الثمر على البكتين وسكريات الفاكهة وحموض الفاكهة وفيتامينات A و B1 و C.

التاريخ والتراث في عام 1735 وصف العشّاب الأيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات أزهار وثمر العوسج الجوّي، وضع الأضرار المرصوفة مع العسل مفيد لالتهابات العين والحمى والحبوب... والثمر مفيد للقلب وأمراض الفم، وتؤخذ أوراق العوسج الجوّي أيضاً منذ قرون عديدة على شكل شاي في الغالب للمساعدة في تسريع المخاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال أوراق العوسج البري تستخدم للحض على المخاض اليسير، ويعتقد أن الأوراق تقوّي العضلات الطولانية للرحم، فتزيد قوّة التقلّصات ومن ثمّ تسرع المخاض، لكنّ كفاءة المفعول غير معروفة. ويمكن استعمال مغلي أوراق العوسج الجوّي لتفريج الإسهال، وتستخدم الأوراق أيضاً كدواء قابض خارجي، كغسل للعين من أجل التهاب الملحمة أو كغسل للحم من أجل مشكلات الفم أو كدهون للفروح أو الجروح أو فرط التصريف المهبلي والتمرة مغذية وقابضة معتدلة. تنبيه لا يؤخذ طبيّاً في المراحل الأولى للحمل، الاستخدام الذاتي التحضير للولادة، ص 317.



العوسج الجوّي أوراقه وثماره تستخدم منذ الأزمنة الكلاسيكية كدواء قابض.

الحَمَاض صغير الورق *Rumex acetosella* (Polygonaceae) Sheep's Sorrel

الوصف نبتة معمّرة نحيلة ومنخفضة، لها أوراق سهمية الشكل وسنابل طرفية تحمل أزهاراً صغيرة خضراء تتحوّل إلى حمراء عندما تنضج بذورها.

المنبت والزراعة يوجد الحَمَاض صغير الورق في معظم المناطق المعتدلة من العالم، ينمو في الأراضي البور وفي المراعي، ويقطف في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الحَمَاض صغير الورق على أوكزالات وأنتراكينونات (بما في ذلك الكريسوفانول والإيجويدين والفيسكيون)، الأنتراكينونات مهيّجة وذات مفعول ملين عندما تكون معزلة.

التاريخ والتراث الحَمَاض صغير الورق هو أحد محكّرات دواء حضاد للسرطان يدعى إيسياك essiac، إلى جانب دوره كخضرة في السلطة. ويضم الإيسياك أيضاً، وهو صيغة أميركية محلية، الأرقطيون (*Arcium lappa*، ص 62) والدرديار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124).

وقد عرفه العشّابيون الغربيون في بداية هذه القرن، بعد أن لاحظت ممرضة كندية شفاء مريضة تناولت هذا الصيغة من سرطان الثدي، ومنذ ذلك الوقت شهد الإيسياك تاريخاً متفاوتاً، ورغم المحاولات لبده تجارب سريرية مضبوطة، لم يتمّ الشروع بأي منها حتى الآن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحَمَاض صغير الورق عتية مزيلة للحمية، ولعصيرها الطازج مفعول ملصق مدر للبول، وهو، على غرار أعضاء فصيلة الحَمَاض الأخرى، ملين معتدل ويمكن أن يكون علاجاً للأمراض المزمنة على المدى الطويل، وبخاصة تلك المتعلقة بالسبيل المعدي المعوي.

الأنواع ذات الصلة الحَمَاض الزراعي (*R. acetosa*) نسيب أوروبي يؤخذ أيضاً من أجل مفعوله المضاد للسميّة. انظر أيضاً الحَمَاض الأصفر (*R. crispus*، ص 126) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الحَمَاض صغير الورق من قبل من لديه ميل للإصابة بحصى الكلى.

الأسّ البرّي الشائك، السَقَنْدَر اللاسع *Ruscus aculeatus* (Liliaceae) Butcher's Broom

الوصف نبتة دغلية معمّرة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها أعصاب جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكية طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعتبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة يوجد الأسّ البرّي الشائك في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وهو نوع محمي ينمو في البرية والأراضي غير المزروعة. تجمع النباتات المزروعة في الخريف عندما تثمر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذور، **المكونات** يحتوي الأسّ البرّي الشائك على غليكوزيدات الصابونين، بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وهذه المكونات لها بنية شبيهة بالنيوسجينيّن الموجود في الإنيام البرّي (*Dioscorea villosa*، ص 89)، وهي مضادة للالتهاب وتؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية، وبخاصة الأوردة.

التاريخ والتراث استخدم الأسّ البرّي الشائك كثيراً في القدم وقد نسب إليه الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والتزييف الحبضي. كما أنه اعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع، ويأتي اسم النبتة بالانكليزية من استخدامها كمكينة في الملاحم في أوروبا حتى القرن العشرين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يستخدم الأسّ البرّي الشائك كثيراً اليوم، لكنه قد ينبعث ثانية بالنظر إلى مفعوله الإيجابي على أوردة الدوالي والبواسير. وتعتبر الأجزاء الهوائية والجذور مدرّة للبول وملينة معتدلة في التراث الأوروبي.

تنبيه لا يؤخذ الأسّ البرّي الشائك عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم

السَدَاب المخزنيّ، الرَفِجَن الثَّنّ *Ruta graveolens* (Rutaceae) Rue

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة قوية العطر لها أوراق لحية ثلاثية الفصوص وأزهار خضراء إلى صفراء خماسية البتلات وعلبيات بذور دائرية.

المنبت والزراعة ينمو السَدَاب المخزني في منطقة البحر المتوسط، وهو يفضل المواقع المكشوفة المشمسة، ويُرّع أيضاً في كثير من أنحاء العالم كنبتة حدائق زينة أو نبتة طبية تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي السَدَاب المخزني على نحو 0.5% من الزيت الطيار (بما في ذلك 30-90% من 2-الأنديكانون)، والفلافونيدات (بما في ذلك الروثين) والفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتن) ونحو 1.4% من قلوانيات الفوروكيتولين (بما في ذلك الفاغارين والأربورينين والسكيميائين وغيرها).

لرربين مفعول داعم ومقو للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم

التاريخ والتراث استخدم السَدَاب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتنبيه التزييف الحبضي والحث على الإجهاض، ولتقوية البصر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السَدَاب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض، فهو ينبّه عضلات الرحم ويحث على تدفق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السَدَاب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوعة مثل

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم عرق الدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب المعاصر كمقشع يحدّ على السعال وإخراج البلغم من السبيل التنفسي وتوصف النبتة لالتهاب القصبات المزمن، وللربو، والشاهوق نظراً لتمتعها بفعول مضاد للتشنج أيضاً. ويمكن أن تؤخذ عرق الدم أيضاً كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وكغسل أو مرهم لحالات الجلد الفطرية أو الفيروسية مثل سعفة القدم والتآليل. وعندما سحق عرق الدم، يمكن تنشيقها لعلاج السلائل الانفية. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، ويجب ألا تتجاوز الجرعة. تحدّ عرق الدم على الفياح إلا عند تناولها بجرع صغيرة جداً، وهي سامة بجرع مفرطة. لا تؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي أو الإصابة بالرُّق.

البَلَان المخزني

Sanguisorba officinalis syn.
Poterium officinalis (Rosaceae)
Greater Burnet

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق مركبة طويلة السويقات ذات 13 ورقة، وأزهار أرجوانية **المنبت والزراعة** البَلَان المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، يزدهر في المراعي الرطبة، وبخاصة في المناطق الجبلية. يُزرع كمحصول عشبي وكخضرة للسلة، ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر، **المكونات** يحتوي البَلَان المخزني على حموض التنيك بما في ذلك حمض السانغويسوريك وثاني الأكتون (حمض فينولي) وصمغ.

التاريخ والتراث لطالما استخدم البَلَان المخزني في أوروبا كعلف الحيوانات وكمكوّن في صناعة الجعة. وقد استخدم كاثام للجروح كما يوحي اسمه باللاتينية: *Sanguis* تعني «دم»، و *Sorbeo* تعني «أرقى». وفي الطب الصيني استخدمت العشبة لوقف النزف

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال البَلَان المخزني يستخدم لإبطاء تدفق الدم أو وقفه. وفي التراثين الصيني والأوروبي، يؤخذ داخلياً لعلاج دورات الحيض الشديدة والنزيف الرحمي، ويمكن استخدام مرهم أو دهون، خارجياً، لليواسير والحروق والجروح والإكزيمة. والبَلَان المخزني قابض مهم يستخدم لكثير من المشكلات المعدية المعوية. بما في ذلك الإسهال والزحار والتهاب القولون التقرحي، لاسيّما إذا كان مصحوباً بتفرف.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن العشبة بأكملها تشفي الحروق بفعالية أكبر من حموض التنيك المستخلصة. وقد أظهر المرضى الذين يعانون من الإكزيمة تحسناً ملحوظاً عندما عولجوا بمرهم مصنوع من جذر البَلَان المخزني وهلام البترول.

أوروبا والشرق الأوسط، ويُزرع اليوم في فرنسا وروسيا من أجل زيت العطري. وهو يفضل الظروف المشمسة والتربة الجافة. يُقطف في الصيف في سنته الثانية عادة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي البيلسان الأسود على 0.1% من الزيت الطيار (يتكوّن بشكل رئيسي من أسيتات اللينائل وأسيتات اللينالول) وثانبات التربين وحموض التنيك.

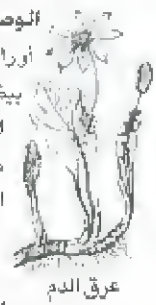
التاريخ والتراث اعتبر البيلسان الأسود نسخة أضعف من نسيبه الوثيق الصلة القويّسة المخزنية (*S. officinalis* ص 130)، وعشبة هامة قائمة بنفسها. وكان من الشائع استخدام البذور في علاج مشكلات العين. وفي سنة 1652 أوصى العشاب نيكولاس كليبير بمغلي البذور لإخراج الشظايا والأشواك.

الأفعال والاستخدامات الطبية البيلسان الأسود نبتة عطرية مضادة للتشنج تستخدم اليوم بصورة رئيسية في علاج المشكلات الهضمية مثل الريح وعسر الهضم، كما أنه يعتبر عشبة مقوية ومهدئة تساعد في تفريج ألم الدورة الشهرية والمشكلات السابقة للحيض. ويُفترأ لمفعوله المهدئ للإسثروجين، يكون أعظم فعالية عندما تتدنى مستويات هذا الهرمون، لذلك يمكن أن تكون الخبة دواء قيماً للشكاوى المصاحبة للإياس، وبخاصة هبات الحرارة. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. لا يؤخذ البيلسان الأسود أثناء الحمل.

عرق الدم. الدمويّة

Sanguinaria canadensis (Papaveraceae)
Blood Root

الوصف نبتة معمرة تعلو 15 سم. لها أوراق راحية وسوق ذات زهرة منفردة بيضاء جذابة تضم 8-12 بتلة. **المنبت والزراعة** عرق الدم موطنها شمالي شرق أمريكا الشمالية، وتنمو في الغابات الظليلة. تزرع كنبات حدائق، ويُقلع الجذمور في الصيف أو الخريف. **الجزء المستخدم** الجذمور.



عرق الدم

المكونات تحتوي عرق الدم على فلوأنيات الإيزوكينولين، لاسيّما السانغينارين (1%) وكثير غيرها، بما في ذلك البريرين. السانغينارين مقشع قوي له أيضاً خصائص مطهرة ومضرة موضعيًا. **التاريخ والتراث** كانت عرق الدم دواء مألوفاً عند الأميركيين المحليين الذي استخدموها لعلاج الحميات والرثية وللحدّ على الفياح وكعناصر في العرافة. وقد استخدم عصير الجذمور الأحمر الزاهي حمرة للشفاة وأدرجت عرق الدم في دستور الأدوية الأميركي بين 1820 و 1926.



السذاب المخزني
يحدّ على الحيض بقوة.

النيستيريا والنصرع والبثور والمغص والديدان والتسمم ومشكلات العين. والاستخدام الأخير له أساس قوي، وعندما يستخدم الفقيع كغسل للعينين، يفرّج العين المجردة والمنعبة، ويحسّن البصر على ما يُظن. ويستخدم السذاب المخزني لعلاج كثير من الحالات الأخرى، بما في ذلك التصلب المتعدد وشلل بل Bell's palsy.

الأنواع ذات الصلة السذاب البرّي (*R. chalepensis*)، وهو نوع ذو صلة موطنه منطقة البحر المتوسط أيضاً، يستخدم لعرد الديدان والحصّ على تدفق دم الحيض وتلطيف العينين المتقرحتين. **تنبيهات** السذاب المخزني سام عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ البتة أثناء الحمل. النبتة الغضة تسبب التهاب الجلد في الغالب. لذا يجب لبس القفازات عند التعامل معها. وعندما يؤخذ السذاب المخزني داخلياً، قد يسبب تفاعلاً جلدياً أرجياً مع ضوء الشمس.

البيلسان الأسود، الخمان الكبير
Salvia sclarea (Labiatae)
Clary Sage

الوصف نبتة ثنائية الحول مركبة الساق تعلو متراً واحداً. لها أوراق جعدة زغبية ودورات من الأزهار الزرقاء الباهتة.

المنبت والزراعة البيلسان الأسود موطنه جنوبي

السَّكَبُ الأوروپي

Sanicula europaea (Umbelliferae)

Sanicle

الوصف شجرة معمرة تعلو 40 سم، لها أوراق راحية لامعة طويلة السويقات، وعناقيد من الأزهار القرنفلية الفاتحة إلى البيضاء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد السَّكَبُ الأوروپي في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها، ويشيع في المناطق الحرجية، لاسيما في المواقع الظليلة الرطبة. ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي السَّكَبُ الأوروپي على ما يصل إلى 13% من الصابونينات والالوتونين وزيت طيار وحمض الروزمارينيك ولثا وفيتامين C. يزيد الالوتونين سرعة شفاء الأنسجة التالفة، وحمض الروزمارينيك مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث كتب القديس هيلدغارد Hildegard البينجني (1098-1179) أول وصف لا يزال موجوداً عن استخدام السَّكَبُ كعشبة لائمة للجروح في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، أصبح السَّكَبُ الأوروپي عشبة طبية مشهورة. وكتب العشاب الإنكليزي نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر عن قدرة السَّكَبُ الأوروپي «على لأم كل الجروح الغضّة بسرعة أو لمي فوح أو نزيّف داخلي»، وقارن فوائده بفوائد السمفوطن المخزني (*Symphium officinale*)، ص 136، والقلاع (*Prunella vulgaris*)، ص 122.

الأفعال والاستخدامات الطبية السَّكَبُ الأوروپي شجرة قيمة نظراً لشهرته الوطيدة في لأم الجروح ومعالجة النزيف الداخلي، لكنه قلما يستخدم في طب الاعشاب المعاصر. يمكن أن يستخدم السَّكَبُ الأوروپي لعلاج النزيف داخل المعدة والأمعاء ولفظ الدم بالسعال والرعاف. ويمكن أن يستخدم أيضاً لعلاج الإسهال والزحار والمشكلات النزلية والقملبية والتهابات الحلق. ويعتقد تقليدياً أن هذه الشجرة مزيّلة للسموم، وتستخدم داخلياً أيضاً لمشكلات الجلد. ويمكن وضع السَّكَبُ الأوروپي خارجياً على شكل لبخة أو مرهم للجروح والحروق والتشوّش والبواسير والجلد الملتهب.

الصَّنْدَلُ الأبيض

Santalum album (Santalaceae)

Sandalwood, Chandan

الوصف شجرة دائمة الخضرة شبه طفيلية تعلو 10 أمتار. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء الجاهزة إلى الأرجوانية وثمر صغير أسود تقريباً.

المنبت والزراعة الصَّنْدَلُ الأبيض موطنه شرقي الهند ويزرع في جنوبي شرق آسيا لجشبه وزيته العطري. وتقطع الأشجار على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الخشب والزيت العطري.

المكونات يحتوي الصَّنْدَلُ الأبيض على 3-6% من

الزيت الطيار (الذي يتكوّن بشكل رئيسي من التربينولين الأحاديين التصفيين ألفا وبيتا السانتانول) وراتينج وحموض التنيك.



التاريخ والتراث حظي عطر الصَّنْدَلُ الأبيض بتقدير كبير في الصين والهند منذ آلاف السنين.

وغالباً ما يحرق الخشب بمثابة بخور ويلعب دوراً في الطقوس الهندوسية. يُستخدم خشب الخَلْبُ في الغالب للأعم في العطور، لكنه يستخدم أيضاً كدواء في الصين منذ نحو سنة 500.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الصَّنْدَلُ الأبيض وزيته العطري لخصائصهما المطهرة في علاج الحالات البولية التناسلية مثل التهاب المثانة والسيلان. في الطب الأيورفيدي، تستخدم عجينة مصنوعة من الخشب لتلطيف الطفح والجلد المستحسّ. وفي الصين، يعتبر الصَّنْدَلُ الأبيض مفيداً للآلام الصدري والبطني.

تنبيه لا يؤخذ زيت الصَّنْدَلُ الأبيض العطري داخلياً.

الصابونية المخزنية

Saponaria officinalis (Caryophyllaceae)

Soapwort

الوصف شجرة معمرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الصابونية المخزنية موطنها



الصابونية المخزنية شجرة مفضّلة تستخدم لتقريح التهاب القصبات والسعال.

المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، تزدهر في الأحراج المكشوفة وعلى جوانب الطرقات والأراضي البور. وتزرع على نطاق واسع كنبهة حدائق. تجمع عندما تزهّر في الصيف، ويُقَلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي كل أجزاء الصابونية المخزنية على صابونينات (5%) وراتينج ومقدار صغير من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدمت الصابونية المخزنية في الغالب كبديل للصابون، وبخاصة في غسل الملابس وربما كان الطبيب الإغريقي في القرن الميلادي الأول دسقوريدس يقصد الصابونية المخزنية عندما وصف شجرة تستخدم لغسل الصوف. وقد زعم أن جذور الشجرة مدرة للبول ومقشّعة، وأنها كانت تؤخذ لعلاج السعال والرئوي «آلام الكبد». وقد أوصى الطبيب الهولندي بورهاف Boerhaave (1668-1738) بالصابونية المخزنية من أجل البرقان.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الصابونية المخزنية داخلياً بشكل رئيسي كمقشّع. ويعتقد أن مفعولها المهيّج داخل المعى يتّبع منعكس السعال ويزيد إنتاج المخاط المانع داخل العمرات التنفسية. ومن ثم تستخدم الشجرة لالتهاب القصبات والسعال وبعض حالات الربو. ويمكن استخدام الصابونية المخزنية لمشكلات أخرى، بما في ذلك الآلم الرثيبي وآلم التهاب المفصل. ويفيد مغلي الجذر ونغيع الأجزاء الهوائية بدرجة أقل كغسول ملطف للإنزيمات وغير ذلك من الحالات الجلدية المستحكة. **تنبيهات** الصابونية المخزنية سامة محتحلة. لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

السَّرْغُوسُ المغزلي

Sargassum fusiforme (Sargassaceae)

Hai Zao

الوصف عشبة بحرية سمراء (طحلب) ذات سعفات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة يوجد السَّرْغُوسُ المغزلي على طول سواحل الصين واليابان حيث تشاهد في الغالب كتل كبيرة منه طافية. يُجمع من البحر والشاطئ على مدار السنة.

الجزء المستخدم الشجرة بأكملها.

المكونات يحتوي السَّرْغُوسُ المغزلي على حمض طحلي ومانيتول وبوتاسيوم ويود.

التاريخ والتراث أوصى وانغ تاو، وهو طبيب صيني من القرن الثامن، بالسَّرْغُوسُ المغزلي من أجل الدراق (تضخم الغدة الدرقية الناتج عن عوز اليود)، ويؤكد السَّرْغُوسُ المغزلي بمتابة خضرة في المطبخ الصيني والياباني.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السَّرْغُوسُ المغزلي بطريقة مشابهة لاستخدام نظيره

ندغ الجبال في الخليج، لكن له فوائد طبية ملحوظة أيضاً. فهو يقرّ الريح ويبيد البهضم فيساعد في تخفيف انتفاخ البطن والمغص. وهو مدقّ، يستخدم لعلاج الصدري والتهاب القصبات. زيتة العطري عضاك قويّ للجراثيم ويمكن أن يؤخذ لعلاج داء المبيضات وغيره من الحالات الفطرية.

الأنواع ذات الصلة الندغ

البيستاني (*S. horensis*) عشبة مماثلة ذات زيت عطري مماثل، ونسب البر (*Catamintha ascendens*).

ص 179) نسيب آخر وثيق الصلة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصصي لا يؤخذ ندغ الجبال أثناء الحمل.

ندغ الجبال يساعد في تخفيف انتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص.

القلب والإيزوفلافونات تولد الإستروجين. **التاريخ والتراث** يشير اسما الشبة العلمي والشائع إلى قائمتها في الكنس (*scopa* في اللاتينية تعني «مكتسة»)، لا يرد ذكر للقيمة الدوائية لرتم المكانس في الكتابات الكلاسيكية، لكنه يظهر في كتب الأعشاب الطبية في القرون الوسطى. وقد أوصى أطباء مبدئي الوبليزيون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت. «أجبت عن بذور رتم المكانس والحبها وامزجها مع مشروب واشربها. وأقل ذلك إلى أن تشفى». وقد اسمي ملوك انكثرا البلانتاجينيتون بهذا الاسم بسبب اتخاذهم غصيناً من رتم المكانس (*Scopa genista* في اللاتينية) بمثابة رتمك (شعار) لهم. وتخلّ رؤوس رتم المكانس وتستخدم كتابل شبيه بالكُز الشائك (*Capparis asposa* ص 180).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم رتم المكانس بشكل رئيسي كعلاج لنقب القلب السريع غير المنتظم. تعمل الشبة على الناقلية الكهر بائية للقلب فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكانس مدر قوي للبول يندج إنتاج البول، ومن ثم يضام احتباس السوائل. ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم، استخدم للحؤول دون فقد الدم بعد الولادة. **تنبيهات** لا يؤخذ رتم المكانس داخلياً إلا بإشراف اختصاصصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وتخضع الشبة لقيد قانونية في بعض البلدان.

ندغ الجبال، زوباع البر

Satureja montana (Labiatae)
Winter Savory

الوصف عشبة عطرية شبه دائمة الخضرة تعلو 40 سم. لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تنمو في غناقيد.

المنبت والزراعة ندغ الجبال موطنه جنوبي أوروبا، ويزدهر في المواقع المشمسة جيدة التصريف وتشيع زراعته كعشبة حداثق تجمع الرؤوس المزمرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزمرة والزيت العطري.

المكونات يحتوي ندغ الجبال على نحو 1.6% من الزيت الطيار الذي يتكوّن بشكل رئيسي من p- السامين واللينالول والثيمول.

التاريخ والتراث صنّف ندغ الجبال بمثابة عشبة «مدقّة ومجفّة» من قبل الطببيين الكلاسيكيين دسقوريدس وجالينوس، وكان يُعتقد أن لها فوائد علاجية شبيهة بتلك الخاصة بالصنوبر الشائع (*Thymus vulgaris* ص 142).

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يستخدم

الأوروبي الفؤفس الحويصلي (*Ficus vesiculosus* ص 211). ويعمل في الطب الصيني لمعالجة مشكلات الرقبة الناتجة عن تدنّي مستويات اليود في الجسم. وتساعد العشبة أيضاً في محاربة حالات الدرقية الأخرى التي ينشأ عنها تضخم الدرقية، مثل التهاب الدرقية هاشيموتو. ويوصف السرغوس المغزلي لعلاج حالات تضخم الغدة الدرقية في العنق نتيجة عدوى تدرنية (سليّة) والوذمة (احتباس السوائل). **الأبحاث** تشير الأبحاث الصينية إلى أن السرغوس المغزلي معزولاً مضاداً للفطر ومفعولاً معتدلاً مضاداً للأكسدة.

الأنواع ذات الصلة يستخدم السرغوس الشاحب (*S. pallidum*) في الطب الصيني بشكل متبادل مع السرغوس المغزلي.

تنبيه لا يؤخذ السرغوس المغزلي لمشكلات الدرقية إلا بإشراف اختصاصصي.

رتم المكانس، لزان المكانس
Sarothamnus scoparius syn. *Cytisus scoparius* (Leguminosae)
Broom

الوصف جنبة معبلة عالية تعلو مترين، لها سوق مفلجة رقيقة وأوراق صغيرة ثلاثية الوريقات وأزهار صفراء زاهية في سنابل طرفية مورقة. **المنبت والزراعة** رتم المكانس موطنه أوروبا، يشيع



رتم المكانس المأخوذ بإشراف اختصاصصي يساعد في تنظيم خفقان القلب السريع.

وجوده في الأراضي البور والحواف وفي الأحراج المكشوفة. وقد وُحلت في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة، تُخلّف الرؤوس المزمرة من الربيع إلى الخريف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزمرة. **المكونات** تحتوي رتم المكانس على قلوانيات الكيتوليريدين (لاسيما السبارتين واللوبياتين) والتينثيلامينات (بما في ذلك الثيرامين) والإيزوفلافونات (مثل الجينيسيتين) والفلافونيات وزيت طيار وحمضي الكافيك وحموض p- الكوماريك وحموض الفينيك وخضاب. السبارتين يخفّض سرعة

جينغ جي

Schizonepeta tenuifolia (Labiatae)

Jing Jie

الوصف نبتة معمرة تعلو 8 أمتار ذات سوق مربعة منتصبة وأوراق رمحية ودورات من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الجينغ جي موطنها الشرق الأقصى وتزرع على نطاق واسع في شرقي الصين وتجمع الأجزاء الهوائية للنبات في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الجينغ جي على زيت طيار مكون من الرئيسيان المنتون والليمونين.

الأنشطة والاستخدامات الطبية يقدر الجينغ جي في التراث الصيني كعشبة عطرية ومدققة، وتتخذ لتلطيف الحالات الجلدية مثل الحبوب والحكة، وتحت الجينغ جي أيضاً على التعرق وتستخدم لعلاج الحمى والنفاض، ودواء للحصية، وغالباً ما يمزج مع النعنع الصعترى (*Memha haplocalyx*، ص 232).

الأبحاث أكدت الدراسات الصينية قدرة الجينغ جي على زيادة تدفق الدم في الأوعية التي تلي الجلد مباشرة.

السرخس المخزني، كف التيسر

Scolopendrium vulgare (Polypodiaceae)

Hartstongue

الوصف سرخس دائم الخضرة تعلو 60 سم، له سعقات شبيهة باللسان وصفان فواحد عن الأبراج في باطنها.

المنبت والزراعة يوجد السرخس المخزني في كثير من أنحاء أوروبا وشمال إفريقيا وشرقي آسيا وأمريكا الشمالية، يفضل المواقع الظليلة في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار والجدران، تجمع السعقات خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة السعقات.

المكونات يحتوي السرخس المخزني على حموض



يوجد السرخس المخزني في المواقع الحرجية الظليلة في نصف الكرة الشمالي.

التيك ولثا وفلافونيات (بما في ذلك الليكودلفيندين).

التاريخ والتراث يوصف السرخس المخزني كعلاج للإسهال منذ 2000 سنة على الأقل، وأكثر استخدامه في ويلز والمرتفعات الاسكتلندية كلبخة للجروح والسموط والحروق، ودهون للبواسير، وقد دخن شعب الإينو السعقات في اليابان.

الأنشطة والاستخدامات الطبية حظي السرخس المخزني بتقدير في الماضي لقدرته على شفاء الجروح، لكنه يستخدم اليوم بشكل رئيسي كقابض معتدل، ويستخدم أحياناً في علاج الإسهال والتهاب القولون المخاطي. وقد يكون مفيداً للكبد والطحال، ويبدو أن السرخس المخزني خصائص متشعبة، كما أنه مدر معتدل للبول.

الخنزيرية العقدا، عشبة البواصير العقدا

Scrophularia nodosa (Scrophulariaceae)

Figwort

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وأزهار دائرية بيضاء صغيرة في عناقيد وغلبيات بذور خضراء.

المنبت والزراعة الخنزيرية العقدا موطنها أوروبا ووسط آسيا وأمريكا الشمالية، وتزدهر في الأماكن الرطبة وفي الأحراج المكشوفة وعلى ضفاف الأنهار وعلى طول الخنادق، تجمع العشبة في الصيف أثناء الإزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الخنزيرية العقدا على الإيروبودونيدات (بما في ذلك الأوكوبيين) والهارباغوسيد واستيل الهارباغيد وفلافونيات وجليكوزيدات قلوية فعالة وحموض فينولية. ويُعتقد أن الهارباغيد والهارباغوسيد مسؤولان عن مفعوله المضاد للتهاب المفصل.

التاريخ والتراث يشير اسم نوع هذه النبتة، *Scrophularia*، إلى استخدامها القديم كعلاج

للخنزيري. وفي هذه الحالة تصاب العقدا للمقاومة للعنق بعدوى التدرن (السل) فتتورم لتشكل كتلاً بارزة تحت الجلد. وتشبه جذور الخنزيرية العقدا هذه الغدد المتورمة، لذا، وفقاً لمذهب التوافق (الذي يرد شكل النبتة إلى العلل التي تعالجها) اعتبرت النبتة دواءً ملائماً لعلاج الخنزيري. وفي القرنين السادس عشر والسابع عشر، حظيت الخنزيرية العقدا بتقدير كأفضل نبتة طبية تساعد في تقوية كل أنواع التورمات والأورام.

الأنشطة والاستخدامات الطبية الخنزيرية العقدا عشبة تدعم إزالة السموم من الجسم ويمكن أن تستخدم كعلاج لكل أنواع الحالات الجلدية، وعندما تؤخذ داخلياً كتنقع أو توضع خارجياً، تفيد في علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف، وعندما توضع خارجياً، تساعد أيضاً في تسريع شفاء الجروح والحروق والبواسير والقروح، ولا يزال الاستخدام الماثور للخنزيرية العقدا كعلاج للتورمات

والأورام مستمراً حتى اليوم في أوروبا، والعشبة مدرة معتدلة للبول أيضاً، ويشتهر أنها فعالة عندما تستخدم لطره الذبذبان.

الأنواع ذات الصلة خنزيرية المناقع (S)

(*asputica*) وهي نبتة أخرى موطنها أوروبا، لها خصائص مشابهة، وكذا الخنزيرية الأمريكية (*marilandica*)، تُستخدم الخنزيرية الصينية (*ningapoensis*) في الصين لعلاج العدوي وإزالة السممة.

فمنبه لا تؤخذ الخنزيرية العقدا عند الإصابة بحالة قلبية.

الشمعية كبيرة الزهر، السبوس كبير الزهر

Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)

Night-Blooming Cereus

الوصف صبار معمر متسلق متعدد الفروع ذو سوق أسطوانية منتصبة وجذور هوائية. ينتج براعم أزهار كبيرة تتحول إلى أزهار بيضاء تتفتح ليلاً و يبلغ قطرها 20 سم، وثمر بيضوي أحمر.

المنبت والزراعة الشمعية كبيرة الزهر موطنها المكسيك وأمريكا الوسطى، ونادراً ما توجد في البرية



للشمعية كبيرة الزهر أزهار رائعة تتفتح عند الغسق وتغلق عند الفجر.

الآن، تزرع كنبات للزينة ونبات طيبة. تجمع الأزهار والسوق الفتية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والسوق الفتية.

المكونات تحتوي الشمعية كبيرة الزهر على

غلوانينات (بما في ذلك الكاكتين) وفلافونيات

(إيزورهمانتين) وخضاب، يعتبر مفعول الكاكتين المحقوي للقلب مماثلاً لمفعول الغليكوزيدات القلبية

(انظر القمعية، نوع الديجيتال *Digitalis*، ص 199).

الأنشطة والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الشمعية كبيرة الزهر في الوقت الحالي نظراً لندرتها، لكنها دواء قديم للقلب، تنبه مفعول القلب بزيادة قوة الانقباضات فيما تنبئ سرعة القلب. توصف كعلاج لحالات متنوعة، بما في ذلك الذبحة وانخفاض ضغط



زهرة الشيخ اليعقوبية
يمكن استخدامها خارجياً
لتخفيف ألم المفاصل.

الماتور مضغ الأوراق جيداً لتفريغ ألم الأسنان، واستنشاق العصير جيد لوقف النزيف. ولا يزال خلود السطح يستخدم خارجياً، لكن لا ينصح بالاستخدام الداخلي لأنه يحض على القيء إذا أخذ بجرعات كبيرة. تنبيهه لا يؤخذ خلود السطح داخلياً.

زهرة الشيخ الذهبية *Senecio aureus* (Compositae) Life Root, Squaw Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبية تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المهني والزراعة زهرة الشيخ الذهبية موطنها شرقي أمريكا الشمالية، وتوجد في المستنقعات وفي الأراضي الرطبة وضفاف الأنهار. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي زهرة الشيخ الذهبية على زيت طيار وقلوانيات البيروليزدين (بما في ذلك السينيسين والسينيسيونين والأوتوسينين) وحامض التنيك وراتينج. قلوانيات البيروليزدين المعزولة سامة قوية للكبد.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا الأمريكي الشمالي زهرة الشيخ الذهبية لعلاج المشكلات النسائية بعامة، وتفريغ الأم المخاض بخاصة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت زهرة الشيخ الذهبية حتى وقت قريب في طب الأعشاب الأنكلو-أميريكي كما في الأزمنة الباكورة وسيلة للحد على الحيض وتفريغ شكاوى الإناس. ولا يوصى اليوم باستخدام النبتة إلا خارجياً، كمنظف لفرط التصريف المهلي.

الأنواع ذات الصلة انظر زهرة الشيخ اليعقوبية (*S. jacobaea*، المدخل التالي).

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الشيخ الذهبية داخلياً ونخضع النبتة لقانونية في بعض البلدان.

زهرة الشيخ اليعقوبية *Senecio jacobaea* (Compositae) Ragwort

الوصف نبتة معمرة أو ثنائية الحول تعلو نحو متر لها أوراق مركبة مفصصة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المهني والزراعة زهرة الشيخ اليعقوبية موطنها كثير من أنحاء آسيا وأوروبا وشمال إفريقيا. وقد وجدت في أمريكا الشمالية وأستراليا. تزدهر في المراعي والأراضي العشبية المكشوفة. تعتبر عشبة ضارة في كثير من أنحاء العالم. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الدم، وغالباً ما تعطى كمقو أثناء الشتاء من نوبة قلبية. وفي منطفة الكاريبي، يستخدم عصير النبتة بأكملها لعرد الديدان، وتستخدم الأزهار في علاج الرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجرعة المفرطة قد تسبب إزعاجاً للمعدة وهلاسا.

خلود السطح *Sempervivum tectorum* (Crassulaceae) Houseleek

الوصف نبتة معمرة عصارية تعلو 10 سم. لها ورديات دائرية من الأوراق وسوق مزهرة تحمل عنقايد من الأزهار الجرسية الخضراء.

المهني والزراعة خلود السطح موطنه وسط أوروبا وشرقيها وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وهو يفضل التربة الرملية الجافة، يزرع على نطاق واسع كتينة الحدائق. تطف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق وعصير الأوراق. **المكونات** يحتوي خلود السطح على حموض التنيك ولثة وحمض الماليك وحمض الفورميك.

التاريخ والتراث طلب الملك الفرنسي شارلمان (814-742) من رعاياه زراعة خلود السطح على سطوح منازلهم. لأن النبتة تبعد الصواعق والنار على ما يزعم. ويشير اسم جنس خلود السطح، *Sempervivum* (الخالد)، إلى مائة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق خلود السطح وعصيره لمفعولها المبرد والقاطض، حيث توضع خارجياً لتلطيف كثير من الحالات الجلدية، بما في ذلك الحروق والجروح والحبوب والمسامير. وعلى غرار كثير من الأدوية الأخرى القاطضة والمطفة، يشد خلود السطح الجلد ويلطفه في الوقت نفسه. ومن



أوراق خلود السطح العصارية تحتوي على حموض التنيك ولثة، وكلاهما يلطف الجلد.

السَّمْسَمُ

Sesamum indicum (Pedaliaceae)

Sesame

الوصف نبتة حولية منتصبية تعلو مترين. لها أوراق رمية إلى بيضوية، وأزهار بيضاء أو قرنفلية أو بنفسجية فاتحة، وعلقيات بذور مستطيلة تحمل كثيراً من الحبوب الصغيرة الرمادية.

المنبت والزراعة السمسّم موطنه إفريقيا ويزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. يُقَلَع الجذر في الصيف وتُجمع البذور بعد أن يتحول لون العنقيات إلى بني مائل إلى الأسود.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذر والجذر. **المكونات** البذور ذات قيمة غذائية عالية وتحتوي على 55% من الزيت الذي يتكوّن بشكل رئيسي من دهون غير مشبعة (نحو 43% من حمضي الأوليك واللينولينيك) و 26% من البروتين وفيتامينات B3 و E وحمض الفوليك ومعادن (الاسم الكلسيوم).

التاريخ والتراث السمسّم من النباتات التي وجدت في قبر ثوت عنخ آمون (1370-1352 ق.م). ففي مصر القديمة، كانت البذور تُؤكل وتُصعد للحصول على الزيت الذي يُحرق في المصابيح ويستخدم لصنع المراهم. كما كان السمسّم يؤكل في الهند والصين منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السمسّم بشكل رئيسي كغذاء ومُزيل تنكبي في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتطهير «حالات العوز»، وبخاصة تلك التي تؤثر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدوام والطنين وتغيّش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). وتُخلط لتأثيرها المزلّق داخل السيل البرلي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإمساك «الجاف». وللبذور قدرة ملحوظة على تنبيه درّ حليب الثدي. ويفيد زيت السمسّم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف التأثيرات لعلاج السعال والربو. **الأبحاث** في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبين أن زيت السمسّم يخفض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكريوهيدرات المخزونة (الجليكوجن).

العشبية الروميّة. الفُشّاغ

Smilax spp. (Liliaceae)

Sarsaparilla

الوصف عسقلنة خشبية معمرة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية عريضة وحوالي 10 أزهار صغيرة مخضرة.

المنبت والزراعة توجد أنواع الفُشّاغ في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. يُقَلَع الجذر على مدار السنة.

268 الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الفُشّاغ على 1-3% من صابونينات ستيرويدية وستيرونات نباتية (بما في ذلك بيتا و e - سيتوستيرونول) ونحو 50% من النشاء وراتنج وحمض السارساپيك ومعادن.

التاريخ والتراث جلب الفُشّاغ من العالم الجديد إلى إسبانيا سنة 1563. وقد احتفي به كدواء للسفلس يقال إنه استخدم في منطقة الكاريبي ولقي بعض النجاح. غير أن المزاعم كان مبالغاً فيها وسرعان ما ذوت شهرته. واستخدمت العشبية في المكسيك لعلاج كثير من المشكلات الجلدية. وكان جذر الفُشّاغ المنكّه الأصلي لجعة الجذور قبل استبدال مواد صناعية به. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الفُشّاغ مضاد للالتهاب ومنظف، ويمكن أن يفرّج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والصداف والحكة العامة، ويساعد في علاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل الرثي والنقرس. وللفُشّاغ مفعول مؤلّد للبروجسترون أيضاً ما يجعله مفيداً للمشاكل السابقة للحيض، والحالات الإيضية مثل الضعف والاكتئاب. ولا يزال الجذر يستخدم في المكسيك لخصائصه الباهية والمقوية المعرومة. وتأخذ شعوب الأمازون الفُشّاغ لتسعين النشاط وعلاج مشكلات الإياس.

الأبحاث تشير الاختبارات الصينية إلى أن الفُشّاغ ذو قدرة مضادة لداء البريميات، وهو مرض نادر ينتقل إلى البشر عن طريق الجرّان. كما اختبر الجذر ممزوجاً مع خمس أعشاب أخرى كعلاج للسفلس. وأفيد عن أن 90% من الحالات الحادة شفيت فيما بعد.

المغد الحلو المرّ

Solanum dulcamara (Solanaceae)

Bittersweet

الوصف متسلقة خشبية ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق عميقة التقصص وأزهار أرجوانية غامقة ذات مآبر صفراء وعنقيات بيضوية قرمزية.

المنبت والزراعة المغد الحلو المرّ موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا. وقد وُطن في أمريكا الشمالية. وهو نبتة شائعة على جوانب الطرقات وتزدهر في الأراضي البور. تجمع الأقناد في الربيع أو الخريف ولحاء الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأقناد ولحاء الجذر. **المكونات** يحتوي المغد الحلو المرّ على قلوأنيات ستيرويدية (بما في ذلك السولاسودين والسولدولكامارين). وصابونينات ستيرويدية ونحو 10% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث في سنة 1735، أوجز العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات المغد الحلو المرّ. لها طبيعة حارة وجافة. المغلي في الخمر... يفتح استسابات الكبد والطحال، لذا فهو جيد لليرقان. كما أنه يشفي الجروح الداخلية والكدمات والتشققات، لانه يذيب الدم المتجمّد ويؤدي إلى تصريفه عن طريق

البول. وقد اعتبر عالم النبات السويدي كارلوس لينايوس (1707-1778) أن المغد الحلو المرّ دواء في اضطرابات الحصى والالتهاب. **الأفعال والاستخدامات الطبية** المغد الحلو المرّ خصائص منبهة ومقشّعة ومدرّة للبول ومزيلة للسموم ومضادة للرثية. ويبدو أنه أكثر فعالية عندما يؤخذ داخلياً لعلاج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والحكة والصداف والتآليل. وعندما يوضع مغلي الأقناد كغسول يساعد في تقليل حدة هذه الحالات. ويمكن أن يؤخذ المغد الحلو المرّ أيضاً لتفريج الربو والتهاب



المغد الحلو المرّ يستخدم لعلاج المشكلات الحصى والتهاب القصب.

القصب المزمن والحالات الرثية بما في ذلك القرص. **تنبيه** المغد الحلو المرّ سام عند الإفراط في تناوله. يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الباذنجان المعروف. الأتب

Solanum melongena (Solanaceae)

Aubergine

الوصف نبتة عشبية معمرة منتصبية تعلو 70 سم عا أوراق صوفية قليلاً وأزهار بنفسجية وثمر أرجواني كبير.

المنبت والزراعة الباذنجان موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا. ويزرع اليوم في كثير من المناطق المدارية، كما يزرع في الدفيئات في المناخات الأبرد. يُقَمَد لثمر الناضج في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر وعصير الثمر والأوراق.

المكونات يحتوي الباذنجان على بروتينات وكريوهيدرات وفيتامينات A و B1 و B2 و C. **التاريخ والتراث** يزرع الباذنجان كغذاء في جنوب

وشائبات تربين وجليكونيدات فينولية وأستيليات وسينامات وفلافونيات وحموض ثيك وهيدروكسي بنزويت وإينولين. الصابونينات مضادة للفطر.

التاريخ والتراث كتب العشاب جون جيرارد سنة 1597 أن «عصا الذهب تتفوق على الأعشاب الأخرى كفاءة في إرقاء الجروح».

الأفعال والاستخدامات الطبية عصا الذهب دواء قيم لاضطرابات السبيل البولي باعتبارها مضادة المؤكسد ومدرّة للبول وقابضة. وتستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى والمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصي الكلى والمثانة. وتعمل صابونينات عصا الذهب ضد فطر المبيضات *Candida* بشكل خاص، وهو مسبب السلاق thrush المهبلي والقموي. ويمكن أيضاً أخذ العشبة لالتهابات الحلق والتهلّة الأنفية المزمنة والإسهال. ونظراً لمفعول عصا الذهب المعتدل، يمكن استخدامها لالتهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال. ويمكن استخدامها خارجياً كغسول للقم أو لنظول من أجل السلاق.

الأنواع ذات الصلة لعصا الذهب الكندية (*S. canadensis*) خصائص مماثلة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع التهلّة، من 300: العدوي البولية، من 314.



عصا الذهب دواء قيم لالتهاب الإحليل والتهاب الكلى والتهاب المثانة، وغيرها من علل السبيل البولي.



البطاطا قد تكون مفيدة في تفريغ الاعراض المؤلمة للقرحة المعديّة

الحِصْل الأصفر

Solanum xanthocarpum (Solanaceae)
Kantakari

الوصف نبتة معمرة شائكة متعددة الفروع تعلو مترًا واحدًا، لها أوراق بيضوية وأزهار قرنفلية وشمر أصفر. **المنبت والزراعة** الحِصْل الأصفر موطنه آسيا المدارية، وهو يفضل الأراضي البور. تجمع الأوراق والجذور عند الحاجة، وتُجمع البذور عند نضجها. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والبذور والجذر. **المكونات** يحتوي الحِصْل الأصفر على قلوئيات ستيررويدية (بما في ذلك السولانوكارين).

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب الايورفيدي المأثور، تؤخذ أوراق الحِصْل الأصفر لعلاج الربيع والإمساك ويصنع منها سائل غرغرة لاضطرابات الحلق واللثة. ويمكن أخذ البذور المضغّة والمضادة للتهلّة لتفريغ الرّبو وتصفية التهلّة القصبية. ويستخدم الجذر لعلاج لدغات الأفاعي والعقارب. **تنبيه** لا يستخدم الحِصْل الأصفر إلا بإشراف اختصاصي.

عصا الذهب

Solidago virgaurea (Compositae)
Goldenrod

الوصف نبتة معمرة تعلو 70 سم. لها أوراق مسنّنة وسنابل متفرّعة من الأزهار الصفراء الذهبية. **المنبت والزراعة** عصا الذهب موطنها أوروبا وآسيا ووطنت في أمريكا الشمالية، وهي تفضل الأماكن المكشوفة والأراضي البور ومنحدرات التلال. تُجمع في الصيف أثناء الإزهار. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي عصا الذهب على صابونينات

وشرفي آسيا منذ الأزمنة القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر الباذنجان بخفض مستويات الكوليسترول في الدم وهو ملائم كجزء من نظام غذائي للمساعدة في تنظيم ضغط الدم. ويمكن وضع الثمرة غضة كلبخة للبواسير، لكن شاع استخدامه على شكل زيت أو مرهم. والثمر وعصيره مدرّان فعالان للبول. ويمكن أن يُصنع من أوراق الباذنجان لبخة ملطّفة ومطرية لعلاج الحروق والخراجات وقبولة الشفة وحالات مماثلة. **تنبيه** أوراق الباذنجان سامة ويجب ألا تستخدم إلا خارجياً.

البطاطا

Solanum tuberosum (Solanaceae)
Potato

الوصف نبتة معمرة تعلو مترًا واحدًا، لها سوق متفرّعة ذات أوراق مركّبة وأزهار بيضاء أو قرنفلية وعساقيل منتخحة (البطاطا).

المنبت والزراعة البطاطا موطنها التشيلي والبيرو. وتزرع اليوم بضروريها المتعددة في كل أنحاء العالم. يُطبخ المسقول عادة من التخريف حتى أوائل الربيع. الجزء المستخدم المسقول.

المكونات تحتوي البطاطا على النشاء ومقادير كبيرة من الفيتامينات A و B1 و B2 و C و K ومعادن (ربخاصة البوتاسيوم) ومقادير صغيرة جداً من قلوئيات الأروبيين. ومن خصائص هذه القلوئيات خفض الإفرازات الهضمية، بما في ذلك الحموض المنتجة في المعدة.

التاريخ والتراث زرعت كثير من أنواع البطاطا من قبل شعوب الكشوا Quechua والإيمارا Aymara في وسط الأنديز. وفي أوائل القرن السادس عشر، أدخلت البطاطا إلى أوروبا على أيدي الرحالة الأسبان العائدين من العالم الجديد. ولم تصبح البطاطا مكوناً رئيسياً في النظام الغذائي الأوروبي إلا في القرن الثامن عشر. ورغم عدم ثبوت الفائدة الطبية لماء طهي البطاطا، إلا أنها مشهورة بتنظيف الفضة.

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يؤخذ عصير البطاطا باعتدال، يمكن أن يكون مفيداً في علاج لثروب الهضمية وتفريغ الألم والحموضة. ويمكن استخدام العصير أو اللب المصهروس خارجياً لتنظيف ألم المفاصل والصداع وآلم الظهر والطفح الجلدي والبواسير. ويستخدم قشر البطاطا في الهند لعلاج تهلّم اللثة وشفاء الحروق.

الأنواع ذات الصلة تستخدم جذور البطاطا البرازيلية (*S. melanospermum*) كمدر للبول ودواء داعم متعدد. **تنبيهات** كل أجزاء النبتة سامة باستثناء المسقول. والدرع المفرطة من عصير البطاطا سامة. لا تشرب عصير أكثر من حبة بطاطا كبيرة في اليوم.

عُيْرَاءُ الحَابِلِينَ، شَجَرَةُ السَّمْنِ

Sorbus aucuparia (Rosaceae)

Rowan

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً. لها لحاء ضارب

إلى الحمرة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار

الصغيرة البيضاء وعناقيد من

الثمر (عنبات) المستدير البرتقالي

إلى أحمر.

المنبت والزراعة تنمو شجرة

السمن في نصف الكرة الشمالي

حيث توجد في الأحراج، وتزرع اليوم

كشجرة للزينة.

الجزء المستخدم الثمر.**المكونات** يحتوي الثمر على حموض الثنيك

والسوربيتول وحمضي المالك والسوريك وسكريات

وفيتامين C، وتحتوي البذور على غليكوزيدات.

سيانوجينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السمية

عند تلامسها مع الماء.

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات

الاسكتلندية أن شجرة السمن تزيق للسحر يعول عليه.

وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم، وكان

رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قضيب من شجرة

السمن لسوق الناشية يمكن أن يحميها من التأثيرات

الشريرة. ويستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع

الأطعمة المحفوظة.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما تؤخذ

شجرة السمن كمربي أو نقيع لعلاج الإسهال

والبواسير، ويمكن أيضاً استخدام النقيع سائل غرغرة

لالتهابات الحلق وكغسل لعلاج البواسير وفرط

التصريف المهبلي.

تنبيه تزال البذور السامة قبل استخدام الثمر كدواء أو

غذاء.

سبجيل مريالاند

Spigelia marilandica (Loganiaceae)

Pink Root

الوصف شجرة معمرة ذات أوراق بيضوية إلى رمحية

وستابل من الأزهار القرنفلية المحمرة الزاهية وعلقيات

بذور مزدوجة.

المنبت والزراعة سبجيل مريالاند موطنه المناطق

الجنوبية من الولايات المتحدة، يزدهر في التربة الجافة

الغنية في البراح وعلى طول حدود الأحراج، يُقْلَع الجذر

في الخريف

الجزء المستخدم الجذر.**المكونات** يحتوي سبجيل مريالاند على قلوئيات

(لاسيما السبجيلين) وزيت طيار وحمض من حموض

الثنيك ورائنج. السبجيلين مقيئ ومهيج للمعدة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون

سبجيل مريالاند على نطاق واسع كمسببة طاردة

للديدان، وكانت شعوب الشيروكي والكريك تجمعها

للاتجار بها مع المستوطنين البيض. ومنذ أواخر القرن

الثامن عشر، أصبح سبجيل مريالاند من الأعشاب

الرئيسية المستخدمة في أمريكا الشمالية وأوروبا لطرد

الديدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم

سبجيل مريالاند اليوم لطرد الديدان فقط، وبخاصة

الديدان الشريطية والمكورة. وتوصف مع أعشاب

أخرى مثل السنبا المكي (*Cassia senna*، ص 72)والشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لضمان

إزالة الديدان. والجذر نفسه الذي يمكن أن يكون ساماً

إذا امتصته الأمعاء.

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع متعددة من السبجيلطاردة للديدان مثل السبجيل البرازيلي (*S.**flamingonia*) والسبجيل الطبي (*S. anthelmia*).

وموطنه البحر الكاريبي وفنزويلا وكولومبيا. ويحتوي

السبجيل الطبي أيضاً على قلوئيات الإيزوكيتولين

ويستخدم في علاج مرض القلب.

تنبيه لا يستخدم سبجيل مريالاند إلا بإشراف

اختصاصي.

البطونيقا الطبية

Stachys officinalis syn. *S. betonica*

(Labiatae)

Betony

الوصف عشبة معمرة تشكل حصيرة وتعلو 60 سم.

لها أوراق إهليلجية مسننة وستابل من الأزهار القرنفلية

أو البيضاء.

المنبت والزراعة تنمو البطونيقا الطبية في معظم

أجزاء أوروبا، وتوجد في آسيا وصرلا إلى القوقاز.

تفضل المراعي وأراضي الخلتج والتلال. تجمع الأجزاء



البطونيقا الطبية دواء قديم للصداع. وربما اشتق اسمها من الكلمة بمعنى «الرأس المعافى».

الهوائية عندما تزهو التينة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية**المكونات** تحتوي البطونيقا الطبية على قلوئيات

(بما في ذلك الستاركيدرين والبطونينسين) فضلاً عن

البثاين وحموض الثنيك.

التاريخ والتراث اعتبرت البطونيقا الطبية دواء شاملاً

منذ الأزمنة الكلاسيكية. وقد زعم أطولنيس موسى.

طبيب الإمبراطور أغسطس (63 ق م - 14 م) أن

البطونيقا تشفي 47 مرضاً. ولطالما حظيت العشبة

بتقدير كدواء للصداع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لم تعد البطونيقا

الطبية تعتبر دواء شاملاً، لكنها مع ذلك ذات قيمة

حقيقية كعلاج للصداع وألم الوجه. كما أن التينة مركبة

معتدلة تفرج الكرب العصبي والتوتر. ويعتقد في طب

الأعشاب البريطاني أن البطونيقا الطبية تحسن الوظيفة

العصبية وتضاد فرط النشاط. وتؤخذ لعلاج

الأعصاب التالفة، وشكاوى ما قبل الحيض وضعف

الذاكرة والتوتر. ولتينة خصائص قابضة، وعندما

تمزج مع أعشاب أخرى مثل السمفولون المخزني

(*Symphylum officinale*، ص 136) وأزهار الزيزفون(*Tilia spp.*، ص 275)، تكون فعالة ضد الصداع الجيبي

والاحتقان. ويمكن أخذ البطونيقا بمفردها أو مع الأخلية

ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)

للمساعدة في رفق نزيف الأنف. والبطونيقا مرة

معتدلة أيضاً. وهي تنبه الجهاز الهضمي والكبد وذات

منفعول مقو للجسم.

تنبيه لا تؤخذ البطونيقا الطبية أثناء الحمل.

حشيشة القزاز

Stellaria media (Caryophyllaceae)

Chickweed

الوصف عشبة معمرة ممتدة تعلو نحو 15 سم. لها

سوق شعراء وأوراق بيضوية وأزهار نجمية بيضاء.

المنبت والزراعة حشيشة القزاز موطنها أوروبا

وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. تميز

بسهولة في الأراضي البور وتعتبر عشبة ضارة عامة.

تحصد التينة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.**المكونات** تحتوي حشيشة القزاز على صابونينات

ثلاثية التربينويد وكومارينات وقلاتونيات وحموض

كربوكسيلية وفيتامين C، ويمكن أن تكون

الصابونينات مسؤولة عن قدرة العشبة في المساعدة

على خفض الحكة.

التاريخ والتراث وصف دسقوريدس، وهو طبيب

إغريقي كتب في القرن الميلادي الأول، تطبيقات

حشيشة القزاز كما يلي: «قد تكون مفيدة عندما توضع

مع دقيق القذرة من أجل التهاب العينين. ويمكن أيضاً

إدخال العصير إلى الأذن من أجل ألم الأذن». وحشيشة

القزاز خضرة لذينة ومغذية. إلى جانب استخداماتها

الطبية

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

حشيشة القزاز بشكل رئيسي في علاج الحلد المتوتج.

حيث توضع كمصير أو لبخة أو مرهم أو دهن. وفي

بعض الحالات. قد تستخدم حشيشة القزاز لتلطيف

الحكة الشديدة حينما تفشل كل الأدوية الأخرى. وغالباً

الصنيت والزراعة جوز القيء موطنه جنوبي شرق آسيا. ينمو في البرية ويزرع على نطاق تجاري تجمع البذور عندما ينضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي جوز القيء على 3% من قلوانيات الإندول (لا سيما الستريكتين وكثير غيره) والوفاغنين وحمض الكلورجينيك وزيت ثابت الستريكتينين سم قاتل يحدث تشنجات شديداً للعضلات

التاريخ والتراث جلبت بذور جوز القيء إلى أوروبا لأول مرة في القرن الخامس عشر. ربما كسم للطرائد والقوارض. وفي سنة 1640، استخدمت البذور كمنية لأول مرة في الطب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم ندرة استخدام جوز القيء داخلياً بسبب سميته، فإنه يمكن أن يكون مفيداً فعلاً للجهاز العصبي. لاشيماً عند الشيوخ. وتستخدم البذور في طب الأعشاب الصيني خارجياً لتفريغ الألم وعلاج الأورام المختلفة وتفريغ الشلل، بما في ذلك شلل الوجه. وجوز القيء دواء مثلي شائع يوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي والحساسية للبرد والهيوجية والسوداوية.

الأبحاث في تجربة سريرية صينية، وضعت عجينة مصنوعة من جوز القيء على 15000 مريض بشلل الوجه. وثبتت فعالية العلاج في أكثر من 80% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تتوفر كثير من أنواع الستريكتوس بإمكانات ماثلة، وقد استخدمت كسم للأسهم مثل الستريكتوس السام (*S. nuxvomica*) من جنوبي شرق آسيا. ينتج الستريكتوس السام ثمرأ يؤكل، في حين أن ستريكتوس إندونيسيا (*S. ligustria*) يستخدم لعلاج الحمى والديدان المعوية ولدغات الأفاعي.

تنبيهات لا يؤخذ جوز القيء إلا في مستحضرات العلاج المثلي، وتخضع العشبة والستريكتين لقيود قانونية في معظم البلدان.



جوز القيء يستخدم في مستحضرات العلاج المثلي.

حشيشة القزآن في دستور الأدوية الأميركي بين 1831 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن حشيشة القزآن تحت على إزالة السموم بشكل عام، وتؤخذ داخلياً للمساعدة في إزالة الإسهال والحبوب والإكزيمة الباردة وتدرن الغدد اللمفاوية للرقبة. ويؤخذ الجذر أيضاً لعلاج التهاب القصبات وعدوى الحلق. ويوضع خارجياً كدهون لليواسير والإكزيمة والصداف psoriasis.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وهي مقينة ومسهلة بجرع كبيرة.

الستروفنطوس

Strophanthus kombe (Apocynaceae)

Strophanthus

الوصف كرمة خشبية تنسلق إلى ارتفاع 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية وأزهار جرسية كبيرة صفراء إلى بيضاء وقرون بذور طويلة ونحيلة.

الصنيت والزراعة الستروفنطوس موطنه شرقي إفريقيا. وهو ينمو في البرية في الغابات المطيرة ويزرع على نطاق تجاري. تجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي الستروفنطوس على نحو 10% من الفليكوريزيدات القلبية. وهي تبطئ سرعة القلب وتحسن فاعليته (أنظر أنواع الديجيتال ص 199).

التاريخ والتراث الستروفنطوس سم رُغاب حتى بجرع صغيرة. ولطالما استخدم سماً للسهام في إفريقيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يمكن وصف الستروفنطوس على غرار القمية الأرجوانية لعلاج مرض القلب، لكن مكونات الستروفنطوس الفعالة لا تمتص جيداً. ويوصى به أحد المراجع كمقوٍ لطيف للقلب مفيد بوجه خاص عند مزجه مع الثاردين المخزني (*Valeriana officinalis* ص 146) وست الحسن (*Atropa belladonna* ص 66).

والستروفنطوس مدر قوي للبول على غرار معظم الأعشاب المحترية على غليكوريزيدات قلبية.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان في شرقي إفريقيا، الستروفنطوس السار (*S. gratus*) والستروفنطوس الشعاعي (*S. hispidus*). يستخدمان في نيجيريا لعلاج لدغات الأفاعي، وقد فحصت كلا العشبتين وتبين أنهما تؤخران شغل الدم.

تنبيه الستروفنطوس سام محتمل لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

جوز القيء، ستريكتوس القيء

Strychnos nux-vomica (Laganiaceae)

Nux Vomica

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً. لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار أنبوية بيضاء وثمر أصفر يحتوي على 3-8 بذور قرصية الشكل.

حشيشة القزآن يمكن أن تساعد في تخفيف الإكزيمة والحالات الجلدية



ما تستخدم لتفريغ الإكزيمة والغروح البدئية وطفح القراص (الشرى). ويمكن إضافة نقيع النبتة الغضة أو المسقفة إلى المغس حيث تساعد خصائص العشبة المطرية في خفض الالتهاب، في المفاصل الرثيئة مثلاً، وتحتض على إصلاح الأنسجة. ويمكن أيضاً أخذ حشيشة القزآن داخلياً لعلاج العلق الصدرية. وتساعد هذه النبتة الهضم بجرع صغيرة.

تنبيهات يمكن أن تسبب حشيشة القزآن الإسهال والقيء بجرع كبيرة. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدامات الذاتية الإكزيمة ص 300؛ **طفح الحفاض** و**طفح الجلد الملتهب**، ص 318؛ **طفح القراص**، ص 303

شجرة الشحم

Stillingia sylvatica (Euphorbiaceae)

Queen's Delight

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.2 متر. لها أوراق جلدية وأزهار صفراء بدون بتلات وثمر ثلاثية القصوص.

الصنيت والزراعة شجرة الشحم موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة. حيث تفضل التربة الرملية. ينكس الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي شجرة الشحم على قلوانيات وأسترات ثنائية التربين وزيت ثابت وزيت طيار وراتنج وحموض التئله. يعتبر الجذر الغض أكثر فعالية.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون حشيشة القزآن كمسهل وعلاج لطفح الجلد ودواء لمرض الزهري. وكانت النساء اللواتي ولدن للتو يأخذن مغلي الجذر أو يحممن بنقيعه. وقد أدرجت

الأصطرك الجاوي، اللبني البنزويّة

Styrax benzoin (Styraceae)

Benzoin Gum

الوصف شجرة جنبية مُعبلة تعلو 9 أمتار، لها أوراق بيضوية مستدقة وعناقيد من الأزهار الجرسية الفواحة البيضاء.

المُنبِت والزراعة الأصطرك الجاوي موطنه جنوبي شرق آسيا، وينمو في الغابات المطيرة المدارية، ويزرع أيضاً من أجل صمغه الذي ينز من شقوق تحدث في لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 7 سنين على الأقل.

الجزء المستخدم الصمغ، المكوّنات يحتوي الأصطرك الجاوي على مقادير متغيرة من استرات حموض السُميك والبنزويك والسومر سينوليك وحموض حرة (مثل حمض البنزويك) وبنزالدريد وفانيلين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأصطرك الجاوي مطهر وقايض قوي، يمكن استخدامه خارجياً على الجروح والقروح لشدّ النسيج المصاب وتطهيره، وعندما يؤخذ الأصطرك الجاوي داخلياً يعمل على إقرار ألم الحفص وتنبية السعال وتطهير السبيل البرلي. والأصطرك الجاوي من مكوّنات بلسم فراير Frier، وهو تشوي بخاري سطره ومقشع للتهابات الحلق والزكام والربو والتهاب القصبات.

الملفوف الثّثن

Symplocarpus foetidus (Araceae)

Skunk Cabbage

الوصف نبتة معمّرة كربية الرائحة تعلو 75 سم. لها جذر وتدي عسقلاني غليظ وأوراق شبيهة بالملفوف وعدة أزهار أرجوانية صغيرة على سنبله مقلّسة.

المُنبِت والزراعة الملفوف الثّثن موطنه شمالي أميركا الشمالية، يزدهر في المراعي والمستنقعات والسبخات، يُقَلع الجذر والجذمور في الخريف أو أوائل الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي الملفوف الثّثن على زيت طيار وسيروتونين (5HT) وراتينجات.

التاريخ والتراث استخدم شعبا ألونيبياغو والداكوتا جذر الملفوف الثّثن المقشع والمضاد للتشنج لعلاج الربو والتهاب القصبات، وقد استخدم الجذر أيضاً كطبخة لإخراج الشظايا والأشواك وشفاء الجروح وتقريع الصّداع. واستخدم كثير في أميركا في القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية استمرّ استخدام الملفوف الثّثن كمقشع أساساً لعلاج حالات الربو والتهاب القصبات والشاهوق ويؤخذ أيضاً لمشكلات الجهاز التنفسي الأعلى مثل النزلة الأنفية وحمى الكلا. ويستخدم الملفوف الثّثن بشكل أقلّ شيوعاً كعلاج للصرع والصّداع والدوار والمشكلات الرثيئة.



الملفوف الثّثن نبتة كربية الرائحة ذات مفول مقشع قوي وكوسيلة لوقف النزيف.

تنبيهات تناول الملفوف الثّثن الغصّ قد يحدث نغصات في الجلد، ويمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى الغثيان والقيء والصّداع والدّوام.

التمرّ الهندي

Tamarindus indica (Leguminosae)

Tamarind

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً، لها أوراق مركّبة دقيقة وعناقيد من الأزهار البرتقالية المصفّرة وقرون بذور (ثمر) بيّنة إلى رمادية قصفة تحتوي على ما يصل إلى 12 بذرة مستديرة.

المُنبِت والزراعة التمرّ الهندي موطنه مدغشقر ويؤزّع في كثير من المناطق المدارية بما في ذلك البحر الكاريبي والهند وجنوبي شرق آسيا والصين.

الجزء المستخدم الثمر

المكوّنات يحتوي الثمر

الهندي على 16-18% من

حموض النبات (بما في ذلك

حمض النيكوتينيك وفيتامين

B3) وزيت طيار (يضم

الجيرانال والجيرانبول

والليمونين) وسكريات

ويكتين و 0.8% من

البيوتاسيوم والدهن واعتقد

سابقاً أن الفيتامين C من مكوّنات الثمر الهندي،

لكن ذلك محل خلاف الآن.

التاريخ والتراث كان البحارة ياكلون ثمر التمرّ الهندي كمكمل غذائي لنظامهم الغذائي التشوي اعتقاداً منهم أن أكل الثمر يحول دون الإصابة بالاسقربوط Scurvy، لكن يبدو أن الثمر الهندي لا يحتوي على فيتامين C. والتمرّ الهندي مكوّن رئيسي في كثير من المخلّلات الحلوة والتوابل، لاسيما صلصة

ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية التمرّ الهندي ثمرة صحيّة منطّقة تحسّن الهضم وتفرّج الريح وتلطّف التهابات الحلق وتعمل كملين معتدل، ويُعطى في الطب الأيورفيدي لفتح الشهية وتقوية المعدة. كما أنه يستخدم لتفريج الإمساك، لكن عندما يمزج مع الكمون والسكر، يوصف أيضاً كعلاج للرُخاار، وفي جنوبي الهند، تؤخذ صلصة الثمر الهندي لعلاج الزكام والعلل الأخرى التي تنتج نزلة مفرطة. ويعتبر في الصّب الصيني عشبة مبرّدة ملائمة لعلاج حرارة الصيف، ويُعطى الثمر أيضاً لفقد الشهية والغثيان والقيء أثناء الحمل والإمساك.

الاستخدام الذاتي التهابات الحلق، ص 311.

حشيشة الدود

Tanacetum vulgare (Compositae)

Tansy

الوصف نبتة معمّرة قوية العطر تعلو متر واحد. لها ساق منتصبّة وأوراق مركّبة ريشيّة وعناقيد من رؤيسات الزهور الصفراء قرصية الشكل.

المُنبِت والزراعة توجد حشيشة الدود في كل أنحاء المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، وتنمو في



حشيشة الدود دواء قوي لطرير الديان لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي

المنبت والزراعة: البليج موطنه الهند وإندونيسيا والفلبين، يوجد في الغابات ويؤخذ من أجل ثمره القابض الذي يُقطف قبل النضج وناضجاً. **الجزء المستخدم:** الثمر. **المكونات:** يحتوي الثمر على حموض التنيك والانتراكينونات.

الأفعال والاستخدامات الطبية: ثمره البليج قابضة ومقوية وعطية. وتستخدم بشكل رئيسي كعلاج للمشكلات الهضمية والتنفسية. وفي طب الأعشاب الهندي، يؤخذ الثمر الناضج للإسهال وعسر الهضم، ويستخدم الثمر الفج (غير الناضج) كمليّن للإسك، المزمن. وغالباً ما يستخدم البليج أيضاً لعلاج عداوي الجهاز التنفسي الأعلى التي تسبب أعراض التهاب الحلق والتهبة والسعال، ويوضع الثمر خارجياً كدهون للعينين المتقرحتين. **الأنواع ذات الصلة:** تستخدم كثير من أنواع الإهليلج لصنع أدوية قابضة وكذلك لحشيشها. انظر إهليلج كابول (*T. chebula*). (المدخل الثاني) تنبيه: لا يؤخذ البليج أثناء الحمل.

إهليلج كابول

Terminalia chebula (Combretaceae)
Chebulic Myrobalan

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تنمو 20 متراً. لها أوراق بيضوية وأزهار بيضاء في سنابل طرفية وثمر صغير خماسي الفصوص. **المنبت والزراعة:** إهليلج كابول موطنه وسط آسيا والهند، ويوجد في كل أنحاء إيران وباكستان والهند. يُقطف الثمر عندما ينضج. **الجزء المستخدم:** الثمر.

المكونات: يحتوي إهليلج كابول على انتراكينونات وحموض التنيك وحمض الكيبوليك وراتينج وزيت ثابت.

التاريخ والتراث: استخدم إهليلج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواء أولي لكل أنواع المشاكل الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الثمر ملين وقابض يحسن انتظام الأمعاء بلطف دون الإفراط في تهيج القولون، وعلى غرار الراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124). يمكن استخدام إهليلج كابول كعلاج للإسهال والزحار، وتقي حموض التنيك الموجودة في الثمر جذران الأمعاء من التهيج والعدوى وتقلل الإفرازات المعوية. وعلى غرار ذلك، يُساعد الثمر في مواجهة عسر الهضم الحمضي وحرقه الفؤاد heartburn، ويمكن استخدام مغلي إهليلج كابول كسائل غرغرة وغسل للفم وكدهون للعينين المتقرحتين والملتهبتين وتطوّل لالتهاب المهبل وفرط التصريف انمهيبي. تنبيه: لا يؤخذ إهليلج كابول أثناء الحمل.



الطقسوس العادي لم يعد يستخدم في طب الأعشاب، ويخضع اليوم لأبحاث كعقار محتمل مضاد للسرطان.

الوسطى على أشجار طقسوس قديمة، يُعتقد أن بعضها يزيد عمره على 1000 سنة. وفي العصور الوسطى كانت أفضل الأقواس الطويلة تُصنع من خشب الطقسوس العادي، وكذلك العصي السحرية. **الأفعال والاستخدامات الطبية:** رغم أن الطقسوس العادي يستخدم جرع صغيرة لعلاج المشكلات الرثيئة والبولية، فإن سمّيته الشديدة تجعله ثبته طبية غير مأمونة. **الأبحاث:** يكتب التاكسول انقسام الخلايا، لذا يخضع لأبحاث مكثفة لقدرته المحتملة كعقار مضاد للسرطان. يشيع التاكسول في الطقسوس قصير الورق (*T. brevifolia*)، رغم أن بعض ضروب الطقسوس العادي تحتوي على المادة. وقد أجريت دراسات منذ الثمانينيات بحثاً عن علاجات محتملة للسرطان. **تنبيه:** الطقسوس العادي شديد السمية. لا يؤخذ في أي ظرف كان.

إهليلج بلبّة، البليج

Terminalia bellerica (Combretaceae)
Beleric Myrobalan

الوصف: شجرة دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء وسنابل من الأزهار الصغيرة المخضرة كريمة الرائحة وثمر بني زغب.

الأراضي البور وعلى جوانب الطرق وقرب الماء. تُجمع الرؤوس المزهرة عندما تتفتح الأزهار في الصيف. **الأجزاء المستخدمة:** الرؤوس المزهرة. **المكونات:** تحتوي حشيشة الدود على زيت طيار ومستويات هامة من التوجون والكافور ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وراتينج. ويحضر الزيت الطيار بقوة على الحيش. **التاريخ والتراث:** لم تذكر حشيشة الدود في النصوص الكلاسيكية المتبقية، لكن العشابين وصفوها في الفرون الوسطى، لاسيما القديس هيلغاراد البنيجي (القرن 12). ومنذ ذلك الوقت تستخدم حشيشة الدود على الأكثر كنبتة طيارة للبدان. وفي إنكلترا، كانت مهلبية حشيشة الدود تؤكل أثناء الصوم الكبير. وفي القرن 16 وصف العشاب جون جيرارد هذه المهلبية بأنها ذات مذاق سائغ وجيدة للمعدة. **الأفعال والاستخدامات الطبية:** قلما تستخدم حشيشة الدود اليوم بسبب سميتها المحتملة. وعندما تؤخذ النبتة، يكون ذلك لطرد الديدان بالدرجة الأولى وللمساعدة في تنبيه نزيف الحيش بدرجة أقل. ويمكن استخدام حشيشة الدود خارجياً للقضاء على الجرب والبراغيث والقمل. لكن الاستخدام الخارجي لمستحضرات حشيشة الدود يحمل معه خطر التسمم. **تنبيهات:** لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويحتمل أن تكون حشيشة الدود غير مأمونة للاستخدام الداخلي والخارجي، ويجب ألا تؤخذ أثناء الحمل. وتخضع النبتة وزيتها العطري، بصورة خاصة، إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

الطقسوس العادي، الزرنب

Taxus baccata (Taxaceae)
Yew

الوصف: شجرة دائمة الخضرة بطيئة النمو تنمو 25 متراً. لها لحاء أحمر كصدا الحديد وأوراق إبرية منبسطة خضراء غامقة. تنتج الأشجار الأنثى ثمرات لحياً أحمر شبيهاً بالكرب.

المنبت والزراعة: ينمو الطقسوس العادي في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. ويوجد مزروعاً أكثر مما يوجد في البرية، ويفضل التربة الجيرية الخفيفة، تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق.

المكونات: يحتوي الطقسوس العادي على مزيج من القلويدات يُعرف بالتكسين، وكذلك ثنائيات التربين (بما في ذلك التاكسول في بعض الأنواع) والليغنانات وحموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث: كانت شجرة الطقسوس العادي مقدسة عند الكهنة الدرويد الذين يُعتقد أنهم اعتبروها رمزاً للخلود. وقد زرع الدرويد الطقسوس العادي في المواقع المقدسة، وفي ممارسة استمرت مع مجيء المسيحية. وتحتوي كثير من باحات كنائس الفرون

الطوقريون المخزني، الكمادريوس *Teucrium chamaedrys* (Labiatae) Wall Germander

الوصف عشبة معمرة تملو 24 سم. لها جذر خشبي وأوراق بيضوية مسننة خضراء داكنة وستابل من الأزهار الأنبوبية القنفذية.

المهيت والزراعة الطوقريون المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا، ويغزو عادة في الأرض الصخرية الجافة. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الطوقريون المخزني على غليكوزيدات إيريدويدية (بما في ذلك الهارباجيد) وثلاثيات التربين وزيت طيار (60% كاريوفيلين) وحموض التنيك ومتعددات الفينول.

التاريخ والتراث أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الطوقريون المخزني كان نبتة طبية شهيرة في شمالي إيطاليا، وأن الأوراق الغضة كانت تؤكل لدرء الطاعون، وأن النبتة كانت تستخدم أيضاً لتفريج السعال والربو.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم تقبع الطوقريون المخزني لعلاج القفرس والرثية (الروماتيزم) ومشكلة المعدة والحمى والفزلة وتؤخذ النبتة أيضاً للمساعدة في خفض الوزن وهو مكون شائع في الخمور المقوية. ويستخدم الطوقريون المخزني غسولاً للحم لتفريح اللثة ودهوناً للمساعدة في شفاء الجروح.

الأنواع ذات الصلة الطوقريون الإفريقي (*T. capense*) دواء ملطف للبراسير. والطوقريون الكوربي (*T. marum*) يعالج مشكلات الحرارة والمعدة، ولإسقريون البري (*T. scorodonia*)، وهو نبتة أوروبية أخرى. استخدامات مماثلة لاستخدامات الطوقريون المخزني.

تنبيه لم تثبت سلامة استخدام الطوقريون المخزني بشكل جازم، فقد يتلف الكبد عند استخدامه على المدى الطويل، وقد فرض الممارسون الفرنسيون حظراً طوعياً على استخدامه، يُنصح باستخدام أعشاب بديلة إلى أن تثبت سلامته.

الكاكائو

Theobroma cacao (Sterculiaceae) Cacao, Cocoa

الوصف شجرة دائمة الخضرة تملو 8 أمتار. لها لحاء بني باهت وأوراق بيضوية لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وقرون بذور إجاصية صفراء محمرة.

المهيت والزراعة الكاكائو موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى. وهو اليوم محصول رئيسي في كل أنحاء المناطق المدارية. تجمع القرون مرتين في السنة.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات يحتوي لب البذور على الزانتين وزيت ثابت وكثير من المكونات المسؤولة عن نكهتها.

وتحتوي البذور على مقادير صغيرة جداً من الإندورفينات، وهي مسكنات قوية توجد في الجسم بشكل طبيعي.

التاريخ والتراث تُشتق كلمة «شوكولاته» من chocolate، وهو الاسم الذي أعطاه شعب الأزتيك لهذه الشجرة. في سنة 1720، امتدح كوتون ماذر Marther، وهو واعظ أميركي ومؤرخ طبيعي، الكاكائو فكتب أن النبتة «تزوّد الهنود بالخبز والماء والخمر والخل والبراشي والحليب والزيت والعسل والسكر والأبر والخيطان والكتان والشباب والقيحات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير والخشب والأسقف لمنازلهم؛ والأشربة والصواري والحبال لمراكبهم؛ والدواء لأمراضهم؛ فهل من رغبة في المزيد».



الكاكائو يُزرع في المناطق المدارية حول العالم. ولب البذور هو مصدر الكاكائو.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الكاكائو يستخدم كغذاء في الغالب، فإن له قيمة علاجية كمهيت للجهاز العصبي. وفي أميركا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقو للقلب والكلبي، ويمكن أن تستخدم النبتة لعلاج الذبحة وكعذر للبول. وتشكل زبدة الكاكائو (الزيت الثابت) مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للتجاليل والفرايج (التحاميل المهبيلة).

الأبحاث في سنة 1994، أثبت الباحثون الأرجنتينيون أن مستخلصات الكاكائو تُضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والإنتان الدموي.

الثويا الغربية، شجرة الحياة *Thuja occidentalis* (Cupressaceae) Arbor-Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تملو 10 أمتار. لها أوراق شبيهة بالخرافض وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بيضوية صغيرة.

المهيت والزراعة الثويا الغربية موطنها شمالي شرق الولايات المتحدة وتزدهر في الأرض الرطبة

والمستنقعية وعلى ضفاف الأنهار. وقد أصبحت شجرة زينة مشهورة في أوروبا، تجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي الثويا الغربية على زيت طيار (يضم ما يصل إلى 60% من التوجون) وفلافونيات وشمع ولثا وحمض التنيك.

التاريخ والتراث حظيت

الثويا الغربية بتقدير كثير من

الشعوب الأميركية المحلية

كدواء للحمى والصداغ

والسعال وتورم الأيدي

والمشكلات الرثية، وكانت



عُصَيْن شجرة الحبة

تحمق لرائحتها ولطرد الأرواح الشريرة. وقد استخدم العشايون الانتقائيون في القرن التاسع عشر الثويا الغربية كدواء لالتهاب القصبات والرثية (الروماتيزم) وسرطان الرحم. كما استخدمت لعلاج الآثار الجانبية للتقيح ضد الحصية.

الأفعال والاستخدامات الطبية للثويا الغربية مقعول مثبت مضاد للفيروسات. وغالباً ما تستخدم لعلاج التآليل والسلال (أورام الأغشية المخاطية) حيث توصف داخلياً وخارجياً لهذه الحالات. كما تستخدم كجزء من نظام لعلاج السرطان، وبخاصة سرطان الرحم وتشكل الثويا الغربية دواءً فعالاً مقشعاً ومضاداً للفزلة، ويمكن أن تستخدم لعلاج التهاب القصبات الحاد والعداوي التنفسية الأخرى. وهي تحسن على الحيض ويمكن أن تؤخذ لبدء دورات الحيض المتأخرة. رغم أن ذلك غير مستحسن إن كان الألم الحيضي شديداً، والثويا الغربية مدرة للبول وتستخدم لعلاج التهاب المثانة الحاد وسلس البول الليلي عند الأطفال. ويمكن دهن مستخلصات منها على المفاصل أو العضلات المؤلمة كمضاد للتقيح. ما يحسن مورد الدم المحلي ويخفف الألم والتعب.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ الثويا الغربية أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

الاستخدام الذاتي للتآليل، ص 304.

الصعتر البري

Thymus serpyllum (Labiatae) Wild Thyme

الوصف عشبة دائمة الخضرة تشكل خيوطاً شعرية وتملو 7 سم. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية صغيرة عطرة وستابل من الأزهار البنفسجية الغاتحة الزاهية.

المهيت والزراعة الصعتر البري موطنه أوروبا، وهو يفضل أراضي البراح والسبخات والأماكن القاحلة.

تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة

المكونات يحتوي الصعتر البري على زيت طيار (يضم التيمول والكارفاكرول واللينالول) وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض التنيك ورائتيج، ونشب

porrifolius) غذاء شتوي شائع في جنوبي أوروبا. وهو أيضاً نبتة متطفلة تستخدم لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

نَقْل المروج. النَّقْل البَنْفُسَجِي *Trifolium pratense* (Leguminosae) Red Clover

التوصيف عشبة معمرة تعلو 40 سم، لها ساق منتصبة شعراء وأوراق ذات 3 (أو 4 نادراً) وريقات بيضوية عليها علامة هلالية بيضاء ورؤوسات زهور بيضوية قرنفلية أو أرجوانية.

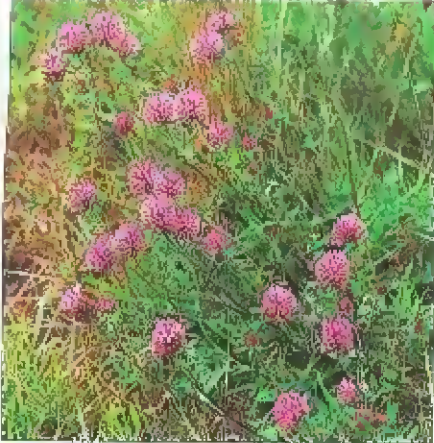
المنبت والزراعة نقل المروج موطنه أوروبا وآسيا، وقد وُثِن في أميركا الشمالية وأستراليا، ويُزرع على نطاق واسع كنبهة وكمحصول مثبت للنتروجين. تجمع رؤوسات الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤوسات الأزهار. **المكونات** يحتوي نَقْل المروج على فلافونيدات وحموض فينولية (مثل حمض الساليسيليك)، وزيت طيار (بما في ذلك ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل) وسينوستيرونول ونشاء وحموض دهنية. الفلافونيدات الموجودة في الأزهار والأوراق مؤلفة للإستروجين.

التاريخ والتراث كانت تعتبر العلامات الهلالية الموجودة على وريقات نَقْل المروج إشارة على أن النبتة قد تفيد حالات السُّد (وفقاً لمذهب التواقيع الذي يعتبر أن مظهر النبتة يشير إلى الطل التي تعالجها). وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي، وكان يوضع مغلي مركز على موقع الورم لحضنه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم نَقْل المروج لعلاج الحالات الجلدية ممزوجة عادة مع أعشاب منقّية أخرى مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62، والحمّاض المغقول *Rumex crispus*، ص 126. وهو أيضاً مقشّع ويمكن استخدامه للسعال التشنجي. وقد يفيد مفعوله المؤلّد للإستروجين شكاوى الإياس.

الأبحاث لم تُجر كثير من الأبحاث على الأفعال الطبية لنقل المروج، لكن من المعروف أن للعشبة مفعولاً مانعاً للحمل عند الأغنام.



نَقْل المروج نبتة شائعة على الطرقات، لكنها تزرع أيضاً كمحصول علقي.

الأفعال

والاستخدامات

الطبية الزيزفون دواء

مضاد للتشنج وحمّ على

العرق ومركّن، وهو يفرج التوتر

والصداع الجبدي ويساعد في تهدئة

العقل ويثبث النوم بسهولة. والزيزفون

دواء ممتاز للرب و الصدر ويستخدم

بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي.

وتفرج الأزهار الزكام والأنفلونزا بخفض

النزلة الأنفية وتلطيف الحمى. ويشجع أخذ

أزهار الزيزفون لخفض ضغط الدم العالي،

لاسيماً عندما يكون للعوامل العاطفية دور

في ذلك. وتستخدم الأزهار على المدى

الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي

المصاحب لتصلب الشرايين. ونظراً

لخصائص أزهار الزيزفون المضربة، فإنها

تستخدم في فرنسا كدواء للجلد المستحك.

تستخدم أزهار الزيزفون

على أنواعه، بما فيها

الزيزفون الأوروبي في

طب الأعشاب.

سَلْسَفِيل المروج. لحية التيس *Tragopogon pratensis* (Compositae) Goat's Beard

التوصيف نبتة حولية أو معمرة تعلو 60 سم لها أوراق نحيلة وأزهار كبيرة أحادية صفراء تليها «ساعات» جميلة تشبه الطرخشقون.

المنبت والزراعة سلسفيل المروج موطنه أوروبا، ويوجد في المواقع العشبية الجافة. يُنقل الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الجذر على الإينولين

والإينوسيتول والمانيتول وستيرونولات نباتية.

التاريخ والتراث كان سلسفيل المروج يؤكل قديماً

كخضرة، وقد امتدحه جون جيرارد سنة 1597

باعتباره «أزكى الأطعمة وأكملها».

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار نسبيته

الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 40، يُعتبر

سلسفيل المروج دواء مفيداً للكبد والمرارة ويبدو أن له

مفعولاً مزيلاً للسموم، وقد ينه الشبهة والهضم.

ويجعل محتوى الإينولين العالي هذه العشبة غذاء مفيداً

للداء السكري. والإينولين من المغذيات المصنوعة من

وحدات الفركتوز لا التلوكوز، لذا لا يرفع مستويات

غلوكوز الدم.

الأنواع ذات الصلة السلسفيل الميزول (*T.*)

خصائص الزيت الطيار خصائص زيت الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، لكنه أقل قوة منه.

التاريخ والتراث نصيح العشاب نيكولاس كلبيير في القرن السابع عشر بأخذ الصعتر البري لعلاج النزيف الداخلي والسعال والقيء. وأشار إلى أنه «يريح الرأس والمعدة والحالبين والرحم ويقويها ويطرّد الربح ويفتت الحصى». وقد استخدم كارلوس لينّايوس، العالم الطبيعي السويدي في القرن الثامن عشر، النبتة لعلاج الصداع والسكر المعلق.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصعتر البري،

على غرار نسبيته وثيق الصلة الصعتر الشائع (*Thymus*

vulgaris)، ص 142، مظهر قوي ومضاد للجراثيم.

ويمكن أن يؤخذ كتنقيع أو شراب لعلاج الأنفلونزا

والزكام والتهاب الحلق والسعال والشهاوق وعداوي

الصدر والتهاب القصبات، وللصعتر البري خصائص

مضادة للنزلة ويساعد في تصريف الأنف المزكوم

والتهاب الجيوب واحتقان الأذن وشكاوى ذات صلة.

وقد استخدم لطرّد الديدان الشربطية والمكورة عند

الأطفال. ويستخدم لإقرار الربح والمغص، ومفعول

الصعتر البري المضاد للتشنج يجعله مفيداً في تفريج

آلم الحوض. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة لعلاج التهاب

الثدي، ويمكن استخدام تنقيعه كغسل يساعد في لام

الحروح والقروح. ويستخدم الصعتر البري أيضاً في

المغاطس العشبية وفي الوسادات.

الأنواع ذات الصلة انظر الصعتر الشائع (*T.*

vulgaris)، ص 142.

تنبيه لا يستخدم من أجل الديدان عند الأطفال إلا

بإشراف اختصاصي.

الزيزفون. الليمون البرتقالي الورق *Tilia spp.* (Tiliaceae) Lime, Linden

التوصيف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قليلة وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة.

المنبت والزراعة الزيزفون موطنه أوروبا ويوجد في البرية، لكنه يزرع كثيراً في الحدائق وعلى الطرقات. تُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكونات يحتوي الزيزفون على فلافونيدات

(وبخاصة الكوبوسيتين والكافيرول) وحمض الكافيك

وحموض أخرى ولثا (نحو 3%) وحموض ثنك وزيت

طيار (0.02-0.1%) وآثار من مركبات شبيهة

بالبنزوديازيبين. الفلافونيدات تحسن دوران الدم.

التاريخ والتراث تروي الخرافة الإغريقية كيف

اغتنبت فيليرا *philyra*، وهي من الحوريات، من قبل

الإله ساتورن على هيئة حصان، ولدت في نهاية الأمر

القنطورس الشهير كيرون *Cheiron*، وكانت فيليرا

شديدة الإخلاص بحيث أنها رجت الآلهة عدم تركها بين

الفاتين، وقد لبّت الآلهة رغبتها بتحويلها إلى شجرة

زيزفون.

الحلبة الرومية. الحلبة المزروعة

Trigonella foenum-graecum (Leguminosae)
Fenugreek

الوصف نبتة حولية قوية العطر تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الوريقات وأزهار بيضاء مصفرة شبيهة بالبازيلا وقرون شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة الحلبة الرومية موطنها شمال إفريقيا والبلاد التي تحد شرقي البحر المتوسط، وهي

تنمو في الأراضي البور وتزرع على نطاق واسع، لا سيما في الهند. تُجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة بذور الحلبة الرومية البذور.

المكونات تحتوي الحلبة الرومية على زيت طيار وقلوانيات (بما في ذلك ثلاثي الفونيلين) وصابونينات (تستند إلى الديوسجينين) وفلافونيدات ولسا (نحو 27%) وبروتين (نحو 25%) وزيت طيار (8% تقريباً) وفيتامينات A و B1 و C ومعادن.

التاريخ والتراث تسجل بردية إبيرز Ebers المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 ق.م وصفة للحروق تحتوي على الحلبة الرومية، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. وفي القرن الخامس قبل الميلاد، اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة الرومية عشبة ملطفة قيمة، وأوصى نستوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة الرومية كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحلبة الرومية كثيراً في طب الأعشاب في شمال إفريقيا والشرق الأوسط والهند، إذ تحظى بتقدير باعتبارها دواء لكثير من الحالات، يعطي الحبوب المغذية أثناء النقاهة وللحوض على زيادة الوزن، وبخاصة عند انخفاض الشهية. كما أنها مفيدة أيضاً في خفض الحمى، ويقارن بعض المراجع قدرتها بقدرتها الكينين. ومفعول البذور الملطف يجعلها ذات قيمة في علاج التهاب المعدة والقروح المعدية. وتستخدم أيضاً للحث على الولادة ودر حليب الثدي. ويعتقد أيضاً أن الحلبة الرومية تخفف مستويات الكوليسترول، ويمكن وضع البذور خارجياً كلزعة لعلاج الخراجات والحبوب والقروح والحروق، أو استخدامها كمنظف لغرط التصريف المهبلية. وتحسن الحبوب أيضاً رائحة النفس الكريهة وتساعد في استعادة حاسة الذوق المتلفة. وفي الصين، تستخدم الحلبة الرومية كتكميلية لعلاج سرطان عنق الرحم.

الأبحاث تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة الرومية تكبت سرطان الكبد وتنبه انقباضات الرحم ولها مفعول مضاد للداء السكري.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

اللالثة المنتصبية

Trillium erectum (Liliaceae)
Beta Root

الوصف شجيرة معمرة جذابة ذات ساق منتصبية تعلو 40 سم. لها ثلاث أوراق متموجة ووراثية كريبية، وأزهار حمراء إلى صفراء ثلاثية البتلات.

المنبت والزراعة اللالثة المنتصبية موطنها أميركا الشمالية وتنمو في المواقع الظليلة في الأراج. يُقلم الجذور عادة بعد أن تسقط الأوراق في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات تحتوي اللالثة المنتصبية على صابونينات (مثل التريلين) وحموض التانيك وراتنج وزيت ثابت وقليل من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون أنواع اللالثة *Trillium* المختلفة للمساعدة في الولادة وعلاج دورات الحيض غير المنتظمة والتم الحيض وفراط التصريف المهبلية، وكبخاخة لتلطيف الحلمات المتقرحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللالثة المنتصبية دواء قيم للتزيف الحيفي الشديد أو النزيف بين الحيض يساعد في خفض تدفق الدم. وتستخدم أيضاً لعلاج التزيف المرتبط بالليفات الرحمية. ويمكن أيضاً أخذ اللالثة المنتصبية للتزيف داخل البهيات البولية، وبدرجة أقل لفظ الدم بالسعال. وهي لا تزال عشبة قيمة لتسهيل الولادة، ويقيد نطول اللالثة المنتصبية لغرط التصريف المهبلية والسلاق (thrush). تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السلبوت الكبير. الكبوسين الكبير

Tropaeolum majus (Tropaeolaceae)
Common Nasturtium

الوصف نبتة حولية متسلقة تعلو 3 أمتار. لها سوق منتشرة وأوراق دائرية وأزهار بوقية برتقالية إلى صفراء ذات سيمان طويل.

المنبت والزراعة السلبوت الكبير موطنه البيرو، ويزدهر في المواقع المشمسة. يزرع كمسبة للزينة والسلة، تقطف كل أجزاء النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والبذور.

المكونات يحتوي السلبوت الكبير على غلوكوسيانات (بما في ذلك الغليكوتروبيولين) والسيلانثول والميروسين (وهو أحد الإنزيمات) وحمض الأوكزاليك وفيتامين C.

التاريخ والتراث لطالما استخدم السلبوت الكبير في طب الأعشاب الأنديزي كمسبة مطهرة ولأشعة للجروح، وكمقشع يفرج الحالات الصدرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن كل أجزاء السلبوت الكبير مضادة حيوية (صائدة) لكن



أزهار السلبوت الكبير لها خصائص صائدة (مضادة حيوية) ويمكن استخدامها للام الجروح.

المكونات المسؤولة عن ذلك مجهولة. يمكن أخذ نقيع الأوراق لزيادة المقاومة للعدوى الجرثومية وتصريف النزلة الأنفية والصدفية، ويبدو أن هذا الدواء يقلل تكون النزلة وينبه تصريف البلغم بالسعال. والسلبوت الكبير أيضاً غسول مطهر فعال للاستخدام الخارجي، ويؤخذ عصير النبتة داخلياً لعلاج تدرن العقد اللمفية للرقبة. وتحتوي أوراق السلبوت الكبير وأزهاره الحريفة على مقادير عالية من الفيتامين C، وتشكل خضرة جيدة للسلة، في حين أن للبذور الأرضية خصائص مسهلة.

أتمسوغة كندا

Tsuga canadensis (Pinaceae)
Canada Spruce

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً، لها لحاء بني محمر وأوراق إبرية قصيرة ومخاريط مؤنثة ومذكر صغيرة.

المنبت والزراعة أتمسوغة كندا موطنها الأنحاء الشرقية من أميركا الشمالية، وتنمو في الأراج ومواقع المستنقعات. يجمع اللحاء من الأشجار البالغة على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي أنسوغة كندا على زيت طيار (يضم ألفا بينين وأستات البورنيل والكارينين) و 10-14% من حموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث أعطى الأميركيون المحليون أنسوغة كندا إلى الرحالة جاك كارتيه سنة 1535. وكان هو وطاقمه قد أصيبوا بمرض الإسقربوط أثناء استكشاف نهر سان لويس، لكنهم شفوا بسرعة عند أخذ مغلي الأوراق والحاء. واستخدمت كثير من الشعوب الأميركية المحلية للحاء لعلاج الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء أنسوغة كندا قابض ومطهر. ويمكن أخذ المغلي لعلاج الإسهال والتهاب القولون والتهاب الرتج diverticulitis والتهاب المثانة. ويمكن استخدام أنسوغة كندا خارجياً لعلاج قروح التصريف المهبلي والسلاق وتليد الرحم، أو كخسول للفم وسائل غرغرة لالتهاب اللثة والتهاب الحلق، أو كخسول لتنظيف الجروح وشدها.

حشيشة السعال

Tussilago farfara (Compositae)
Coltsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو 30 سم لها سوق مزهرة ذات حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل.

المنبت والزراعة حشيشة السعال موطنها أوروبا وشمال آسيا، وقد وجدت في أمريكا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور. تُجمع الأزهار في أواخر الشتاء والأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي حشيشة السعال على فلافونيات ونحو 8% من اللثا (يختلف من متعددات السكريد)

و 10% من حموض التنيك

وقلوانيات

البيروليزيديين

وفيتامين C و زنك.

وقد يكون قلوانيات

البيروليزيديين تأثير سام

على الكبد، لكنها تتفكك

إلى حد كبير عندما يتم

غلي الأجزاء لصنع

المغلي، ومتعددات

السكريد مضادة للالتهاب

ومنبهة للمناعة. والفلافونيات

مضادة للالتهاب ومضادة

للتشنج..

التاريخ والتراث تؤخذ

حشيشة السعال منذ 2500

على الأقل كدواء للسعال،



حشيشة السعال
تستخدم منذ زمن
بعيد دواء للسعال

وتدخن كوسيلة لتسهيل التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، للسعال الجاف والذين لا يستطيعون التنفس إلا وقفاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة السعال عشبة نثرية ومقشعة، وهي من أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا، تفضل الأوراق على الأزهار (التي تحتوي على مقادير أكبر من قلوانيات البيروليزيديين)، لكن الأزهار مفضلة في الصين. ويؤخذ جزءاً النبتة كغلي للحالات الصدرية. وعندما تستخدم حشيشة السعال كشراش أو دخان طبي، فإنها تقوّج الربو. وتؤخذ هذه العشبة كمعالج نوعي للسعال التشنجي. وتكون فعالة على وجه الخصوص عندما تستخدم ممزوجة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 112) والكزبر البري (*Prunus serotina*، ص 255). وتصنف حشيشة السعال كعشبة مدفئة في الصين تساعد في تفريج السعال والأزيز.

الأبحاث تبين أن مستخلصات من النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية. ففي تجربة صينية على 36 مريضاً يعانون من الربو القصبي، أظهر 75% بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً.

تنبيهات لا تستخدم أزهار حشيشة السعال. لا تؤخذ الأوراق لمدة تزيد على 4-3 أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. النبتة غير ملائمة للأطفال دون السادسة. تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان.

اللوبيلية الهندية

Typhora asmatica (Asclepiadaceae)
Asmatica, Indian Lobelia

الوصف مشقلة مجدولة ذات أوراق رمحية وأزهار مخضرة تنتج كثيراً من البذور المسطحة.

المنبت والزراعة اللوبيلية الهندية موطنها شبه القارة الهندية. وهي تنمو في البرية في سهول الهند. تُجمع الأوراق عندما تزهّر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي اللوبيلية الهندية على قلوانيات (بما في ذلك التيلوفورين) وفلافونيات وستيرويدات وحموض التنيك. والتيلوفورين خصائص مضادة للالتهاب والورم

التاريخ والتراث طالما استخدمت اللوبيلية الهندية في الطب الأيورفيدي للحث على التقيؤ والتشنج، ولعلاج الزحار والحالات الرئوية (المتعلقة بالروماتيزم).

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتمد اللوبيلية الهندية دواءً خاصاً للربو يمكن أن يفوّج أعراضه لمدة تصل إلى 3 أشهر. وهي مفيدة أيضاً في حالات حصى

الكلى، وتوصف للمشكلات الأرجية الحادة، مثل الإكزيمة وطفح الفراص. ويمكن أن تكون علاجاً محتملاً لمتلازمة التعب المزمن وغيرها من اضطرابات الجهاز المناعي. وقد تقوّج اللوبيلية الهندية التهاب المفاصل الرثي، وربما يكون لها قيمة كبيرة في علاج السرطان

الأبحاث بينت الأبحاث السريرية والمخبرية الواسعة في الهند أن اللوبيلية الهندية دواء فعال للربو. وفي السبعينيات، أثبت عدد من التجارب السريرية أن غالبية مرضى الربو الذين أخذوا العشبة ستة أيام فقط انفرجت عندهم أعراض الربو لمدة 12 أسبوعاً. لكن للأوراق أعراضاً جانبية، ولا يلمح اسم النبتة إلى قيمتها في علاج الربو فحسب، بل لمفعولها المهدّج أيضاً للسبيل الهضمي، وهي خصائص تشترك فيها مع أنواع اللوبيلية الأخرى. انظر اللوبيلية المنفوخة (*L. inflata*، ص 108).

تنبيه لا تؤخذ اللوبيلية الهندية إلا بإشراف اختصاصي.

عشبة البرك، البوط الرفيع *Typha angustifolia* (Typhaceae) Pu Huang, Bulrush

الوصف نبتة منتصبّة متينة تعلو مترين، لها أوراق منبسطة رفيعة ترتفع موازية للساق، ورأس أسطواني بني من الأزهار الأنثوية، وأزهار ذكورية بلون القش فوقها مباشرة.

المنبت والزراعة تزدهر عشبة البرك في المستنقعات والسبخات ومواقع المياه العذبة الأخرى في المناطق المعتدلة والمدارية على حد سواء. يجمع غبار الطلع عن طريق من النبتة.

الجزء المستخدم غبار الطلع.

المكونات تحتوي حشيشة البرك على الأيزورهمنتين والينتاكوران وستيروولات نباتية.

التاريخ والتراث كان صانعو البراميل في أوروبا يضعون أوراق هذه النبتة بين أضلاع البراميل لجعلها كتيفة للماء. وغبار الطلع شديد الالتهاب. وقد استخدم في صناعة المفرقات. وكان الجذر يؤكل في أوقات المجاعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم غبار طلع حشيشة البرك القابض في طب الأعشاب الصيني لوقف النزيف الداخلي والخارجي. ويمكن مزج غبار الطلع بالعسل ووضع على الجروح والقروح، أو أخذه عن طريق الفم لخفض النزيف الداخلي من أي نوع تقريباً، مثل الرعاف أو النزيف الرحمي الدم في البول. ويستخدم غبار الطلع الآن أيضاً في علاج الذبحة (الحم في الصدر أو الذراع ناتج عن نقص إمداد عضلة القلب بالأكسجين). ولا يبدو أن حشيشة السعال استخدمت كدواء في التراث العشبي الأوروبي.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الإنكاريا منقارية الورق

Uncaria rhynchophylla (Rubiaceae)

Gou Teng

الوصف نبتة معمرة متسلقة تعلق 10 أمتار. لها أوراق رصحية متقابلة وإشواك ورؤوسات أزهار مركبة.

المنبت والزراعة الإنكاريا منقارية الورق موطنها الصين وجنوبي شرق آسيا، وتزرع في المقاطعات الشرقية والجنوبية من الصين، تجمع السوق والأشواك في الخريف والشتاء.

الأجزاء المستخدمة السوق والأشواك.

المكونات تحتوي الإنكاريا منقارية الورق على قلوانيات (بما في ذلك الرنكوفيلين والكورنيوكسين والإيزورنكوفيلين والهيسروتين) وحمض النيكوتينيك.

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لاستخدام الإنكاريا منقارية الورق في طب الأعشاب الصيني في «السجلات المتفرقة» *Miscellaneous Records* (نحو 500 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنكاريا منقارية الورق مركبة مضادة للتشنج، تستخدم بشكل رئيسي لتلطيف أعراض مثل الرعاش والذوبة والتشنجات والصداع والدوام. كما توصف أيضاً للاختلاجات عند الأطفال. وهي في طب الأعشاب الصيني «طارد الريح الداخلي وتوقف الرعاش». وتستخدم أيضاً من قبل الصينيين لخفض ضغط الدم المرتفع وفطر «نار الكبد».

الأبحاث تشير التجارب الصينية على الحيوانات الحشرية إلى أن الإنكاريا منقارية الورق تخفف ضغط الدم وذات مفعول مركب هام.

الأنواع ذات الصلة على غرار الإنكاريا منقارية الورق، يحتوي الكاشو الأصفر (*U. gambier*) على مكون يخفض ضغط الدم. ويحتوي أيضاً على الكانكين، وهي مادة فعالة في حماية الكبد من العدوى. ويستخدم الكاشو الأصفر كدواء قابض. **تنبيه** لا تؤخذ الإنكاريا منقارية الورق إلا بإشراف اختصاصي.

الإشقييل البحري. العنصل البحري

Urginea maritima syn.*Drimia maritima* (Liliaceae)

Squill

الوصف نبتة معمرة تعلق 1.5 متر من بصلة كبيرة بيضاء أو حمراء. لها ساق مزهرة أحادية ووردية من الأوراق القاعدية وسنبلة كثيفة من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الإشقييل البحري موطنه جنوبي إسبانيا وجزر الكناري وجنوب إفريقيا، ويزرع في منطقة البحر المتوسط. تُقَلَع بصلة الضرب الأبيض (لا الأحمر) في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم البصلة.

المكونات يحتوي الإشقييل على غليكوزيدات فليبية



الإشقييل البحري
يحتوي على مواد ذات تأثير مقو للقلب.

(2.4-0.15% من

البوفادينوليد، بما في

ذلك السيلاران A)

وفلافونيدات وأنتروسيانيدات

ولثا. الغليكوزيدات القلبية مدرة

قوية للبول ذات مفعول سريع

نسبياً. وليس لها المفعول الإجمالي

نفسه الموجود في القمعية الأرجوانية

(*Digitalis purpurea*، ص 199).

التاريخ والتراث ورد الإشقييل البحري

في جرانية إبيرن المصرية (نحو 1500

ق.م). وقد استخدم في اليونان من قبل

فيتاغورس وأبقراط في القرنين

السادس والخامس قبل الميلاد. وفي

القرن الميلادي الأول أوصى به الطبيب الإغريقي

دسقوريدس كمنشط للبول ومقوّ ودواء للدغات الأفاعي

والربو. تستخدم البصلة البيضاء في الغالب، لكن

المدرسة الطبية في ساليرنو بإيطاليا كانت تفضل

البصلة الحمراء في القرون الوسطى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإشقييل البحري

مدر للبول ومقوّ، ومقوّ للقلب ومقشّع يُستخدم في

كثير من الحالات. يشكل مدرّاً جيداً للبول في حالات

احتباس الماء. ونظراً لأن مكوناته الفعالة لا تتراكم إلى

درجة كبيرة داخل الجسم، فإنه يعتبر بديلاً فعالاً

للقمعية الأرجوانية في مساعدة القلب القاصر.

والإشقييل البحري مقشّع فعال بجرعات صغيرة.

ويعمل كمقوّ إذا أخذ بجرعات كبيرة. ويستخدم

الإشقييل البحري أيضاً في مستحضرات العلاج المثلي.

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الإشقييل

البحري سام بجرع كبيرة.

الأويصة. عنب الأحرار

Vaccinium myrtillus (Ericaceae)

Bilberry

الوصف جنبة معبلة تعلق نحو 40 سم. لها سوق

منتصبة متعددة الأغصان وأدوات بيضوية مستدقة

وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وعنبات كروية

تنضج لتصبح أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الأويصة موطنها أوروبا وأمريكا

الشمالية. تزدهر في الأراضي البراري والسبخات وبين

النبات المنخفض، تجمع الأوراق والثمر في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الثمر والأوراق. **المكونات** يحتوي الثمر على نحو 0.5% من الأنثوسيانوزيدات وفيتامينات B1 و C و طليع الفيتامين A و 7% من حموض التنيك وحموض نباتية. للأنتوسيانوزيدات مفعول مقو للأوعية الدموية. **التاريخ والتراث** تؤكل الأويصة كثمر مغدّ منذ عافيل التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الأويصة الناضجة مليئة معتدلة نظراً لمحتواها من سكر الفاكهة، لكن الثمر المجفّف ممسك بشكل ملحوظ وذو مفعول مضاد للجراثيم، ويغيد مغلي الثمر المجفّف في علاج الإسهال عند الأطفال. ولأن الأويصة ذات محتوى عالٍ من الأنثوسيانين فإنها ذات قيمة محتملة كبيرة في علاج أوردة الدوالي والبرواسير ومشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم مغلي الثمر كفسول للغم. وقد تكون الأوراق مفيدة في الحالات السابقة للداء السكري، لكنها ليست بديلاً للعلاج التقليدي. ويمكن أن تؤخذ لعداوي السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة القمام الأحمر (*V. vitis-idaea*) وعنب الدب (*V. macrocarpon*) والعنبية كبيرة الثمر (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) كلها سطرّات بولية.

تنبيه لا تستخدم الأوراق لمدة تزيد على 3 أسابيع متواصلة.



ثمر الأويصة قد يكون
مليئاً إذا كان غسّاً أو
ممسكاً إذا كان مجفّفاً.



البوصير الأبيض بواء مقشع جيد للسعال والحشكلات الصدرية الأخرى

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات يحتوي البوصير الأبيض على ثلثا وفلافونيدات وصابونينات ثلاثية الشربينويد وزيت طيار وحموض التنيك

التاريخ والتراث نسبت إلى البوصير الأبيض ذات يوم فضائل سحرية وطبية. وقد عبّر عنشاب القرن السادس عشر جون جيرارد عن شكوكه بالقوى السحرية: «ربما يعتقد البعض أن حمل العشبة يساعد في إبعاد المرض». وهذا شيء خرافي لا طائل منه. لكنه أثبت قيمة البوصير الأبيض كدواء للسعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية البوصير الأبيض عشبة قيمة للسعال والنزلة. وهي علاج خاص لالتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ويمكن استخدام الأوراق والأزهار كمنقح لتقليل تشكل المخاط وتنبية لفظ البلغم بالسعال. ويستخدم البوصير الأبيض جيداً مع القشحات الأخرى مثل حشيشة السعال (*Fassilago* *farfara* ص 277) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris* ص 142). وعندما يوضع البوصير الأبيض خارجياً يكون مطرياً ولانساً جيداً للجروح. وفي ألمانيا، تنقع الأزهار في زيت الزيتون ويستخدم الزيت الناتج كدواء لالتهابات الأذن والبواسير.

الفيرونيكا المخزنية. حشيشة الأوجاع *Veronica officinalis* (Scrophulariaceae) Speedwell

الوصف نبتة معمرة شعراء تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار ليلكية ذات عروق غامقة.

المنبت والزراعة الفيرونيكا المخزنية نبتة برية شائعة في أوروبا وأمريكا الشمالية، وغالباً ما توجد في الأراضي البراح والأماكن العشبية الجافة. تجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الفيرونيكا المخزنية على غليكوزيدات إيروبيدية (بما في ذلك الأوكثوبين)

الخربق الأخضر

Veratrum viride (Liliaceae)
American Hellebore

الوصف نبتة معمرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق بيضوية إلى خطية وأزهار خضراء وسويقات قصيرة

المنبت والزراعة ينمو الخربق الأخضر في شمالي أمريكا الشمالية، غربي جبال روكي. في الأماكن المنخفضة الرطبة والمستنقعات والسيخات. يقلع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي الخربق الأخضر على قلوئيدات ستيرويدية وقلوئيدات أخرى وحمض الكليدونيك. بعض القلوئيدات يخفض ضغط الدم ويوسع الأوعية الدموية المحيطة. وتستخدم في الطب التقليدي لعلاج ضغط الدم العالي وتنبض القلب السريع.

التاريخ والتراث استخدم شعب الإيروكوا *Iroquois* الخربق الأخضر لعلاج النزلة واستخدمه شعب الشيروكي لتخفيف الألم الرئيسي والمستوطنون الأوروبيون كعامل مزيل للقلل. واستخدمت النبتة أيضاً لعلاج ذات الرئة والقورس *gout* والرثية (الروماتيزم) والحصى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأخضر نبتة عالية السمية وفادراً ما تستخدم في طب الأعشاب اليوم. وهي مبيد فعال للحشرات، لكنها يمكن أن تسبب آثاراً جانبية حتى عندما توضع على جلد غير مشقوق. وتستخدم النبتة في مستحضرات العلاج المثلي لإبطاء سرعة القلب.

الأنواع ذات الصلة استخدم الشوشون وغيرهم من الأميركيين المحليين الخربق الأمريكي (*V. californicum*)، وموطنه الساحل الغربي لأمريكا.

كمانع للحمل عند النساء، كان يؤخذ مغلي الجذر يومياً لمدة ثلاثة أسابيع لإحداث عقم دائم. والخربق الأبيض (*V. album*) نبتة أوروبية ذات مكونات واستخدامات مماثلة لتلك الخاصة بالخربق الأخضر. وتستخدم الأنواع الصينية بما فيها الخربق الأسود (*V. nigrum*) كمقشحات ومقشحات، وكمبيدة للحشرات خارجياً. تنبيه الخربق الأمريكي شديد السمية. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البوصير الأبيض

Verbascum thapsus (Scrophulariaceae)
Mullein

الوصف نبتة منتصبة ثنائية الحول تعلو مترين. لها أوراق بيضوية إلى رمحية خضراء إلى رمادية شعراء قليلاً وسنابل من الأزهار الصفراء الزاهية.

المنبت والزراعة البوصير الأبيض موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وغربي آسيا. وقد وُكِّن اليوم في كثير من المناطق المعتدلة الأخرى. ينمو البوصير الأبيض في الأراضي المكشوفة غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات، وتجمع الأوراق والأزهار في الصيف.

وغليكوزيدات الأسيتوبينون وفلافونيدات (بما في ذلك الأبيجينين والسكوتيلارين).

التاريخ والتراث اعتبرت الفيرونيكا المخزنية في الماضي مدرّة مفيدة للبول ومقشحة. واستخدمت كثيراً لعلاج النزلة والسعال والحالات الجلدية المزمنة. وكانت تعطي أيضاً لمعالجة التعب العصبي الناتج عن فرط النشاط أو التركيز العقلي. لكن في سنة 1935، أعلن لوكليرك، وهو مدافع فرنسي بالأعشاب، أن النقع ليس له قيمة أكبر من الماء الساخن المستخدم لتخضيره.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الفيرونيكا المخزنية اليوم ذات قيمة علاجية ضئيلة وقلماً تستخدم.

الأفلوس الأسود

Viburnum prunifolium (Caprifoliaceae)
Black Haw

الوصف شجيرة معلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات زرقاء مسوكة.

المنبت والزراعة الأفلوس الأسود موطنه جنوبي ووسط أمريكا الشمالية، وينمو في الأجرار. ينزع لحاء الأغصان في الربيع أو الخريف، ولحاء الجذر في الخريف فقط.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.

المكونات يحتوي الأفلوس الأسود على كوماتينات (بما في ذلك السكوبوليتين والأسكوليتين) والسالييسين و 1-ميثيل-2،3 ثنائي يوبويل الهيميلينات والفيبودين وحموض نباتية وقليل من الزيت الطيار وحموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوايا *Catawba* لحاء الأفلوس الأسود لعلاج الزحار. وفي القرن التاسع عشر اعتبر اللحاء مقوياً للرحم وشاع استخدام مغليه للمساعدة في وقف نزيف الرحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفلوس الأسود مضاد للتشنج وقايض ويعتبر علاجاً خاصاً بالأم الحوض. ويستخدم اللحاء أيضاً لعلاج حالات نسائية أخرى، مثل تدلي الرحم والتزيف الحيضي الشديد وغثيان الصباح وخطر الإسقاط. ولأن الأفلوس الأسود مضاد للتشنج، فإنه مفيد للحالات التي يؤثر فيها المنص أو الأم المعص (التشنج) الأخرى على قنوات الصفراء والسبيل الهضمي والسبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة استخدم الأفلوس الأحمر (*V. rufidulum*)، وهو نسيب وثيق الصلة، من قبل شعب

المينوبيني لعلاج المنص *cramps* والمغص *colic*. انظر أيضاً الأفلوس النجدي (*Viburnum opulus* ص 146).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الأفلوس الأسود من قبل من لديه أرجحية للأسبرين.

الاستخدام الذاتي أم الحوض، ص 315.

القَضَاب الصغير، القَضَاب المصري Vinca minor (Apocynaceae) Lesser Periwinkle

الوصف جنبه دائمة الخضرة تحتضن الأرض وتتقوس مرتفعة 45 سم، لها سوق متجذرة وأوراق إهليلجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة القَضَاب الصغير موطنه أوروبا وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج، كما أن يزرع كثبة حدائق، تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي القَضَاب الصغير على نحو 7% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك الفينكامين والفينسين والفينكامينين) وأحد قلوانيات البيسثول (الفينكاروبين) وحمض الثيك، الفينكامين يزيد تدفق الدم ومورد الأكسجين إلى الدماغ.

التاريخ والتراث في كتابه عن الأعشاب الطبية، وصف الكاتب الروماني أبوليوس Apuleius، من القرن الميلادي الثاني، فضائل القَضَاب الصغير «ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة». كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة: «إقطع هذه النبتة قائلًا أصلي أن تكون فيها القَضَاب الذي تريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة... زوئي بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء» وقيل أن تقطع هذه النبتة تظهر من كل الأدران ولا تقطعها إلا عندما يبلغ القمر ليلة التاسعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم القَضَاب الصغير كمسببة قابضة ومرقنة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهابات الحلق والتهاب اللثة وفروج الغم، وقدرته على الإرقاء (وقف النزف) فعالة ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرعاف. ونظراً لاكتشاف الفينكامين في أوراق القَضَاب الصغير، فإنه يستخدم لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

الأنواع ذات الصلة للقَضَاب الكبير (*V. major*) مفعول قابض مماثل، انظر أيضاً القَضَاب الوردية (*V. rosea* المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

القَضَاب الوردية

Vinca rosea (Apocynaceae)
Madagascar Periwinkle

الوصف نبتة معمرة لحية تعلو 80 سم، لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء إلى حمراء زاهية خماسية البتلات.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه النبتة موطنها مدغشقر، وهي شائعة اليوم في كثير من المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. تزرع على نطاق تجاري كثبة للزينة، وتجمع العشبة والجذر في

الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البولية والجذر.

المكونات يحتوي القَضَاب الوردية على 70 نوع مختلف من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الفينلاستين والفنكريستين والألمستون والأفماليستين والليوروكريستين والريزوبين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم هذه النبتة في الطب الشعبي في الفلبين كدواء للسكري. وفي منطقة الكاريبي، تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعينين.

الأبحاث أدى الاستخدام المأثور للقَضَاب الوردية كعلاج للسكري إلى إجراء فحوص مكثفة لخصائصه الفنكريستين والفينلاستين عميلان قويان مضادان للسرطان، وهما إثنان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة الفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكين والفينلاستين للوكيميا عند الأطفال. وفي حين تبين أن مستخلصات من القَضَاب الوردية تخفض مستويات سكر الدم، فإن المستحضرات البسيطة للنبتة ككل قد لا تكون فعالة.

تنبيه لا يؤخذ القَضَاب الوردية إلا بإشراف اختصاصي.

البَنَفَسَج العَطَر

Viola odorata (Violaceae)
Sweet Violet

الوصف نبتة زاحفة معمرة تعلو 15 سم، لها أوراق بيضوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة ذات تويج خماسي البتلات.

المنبت والزراعة البنفسج العطر موطنه أوروبا وآسيا، يشيع على جوانب الطرقات ويوجد أيضاً في الأسيجة الشجرية وفي الأحراج. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع، والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات يحتوي البنفسج العطر على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الغولترين) وصابونينات (مايرونسين وفبولين) وفلافونيات وقلوانية (أودوراتين) ولثا.

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقييء فعال ودواء للسعال. وأشار العشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر إلى أن كل البنفسج بارد ورطب عندما يكون غضاً وأخضر. ويستخدم لتبريد حرارة الجسم داخلياً أو خارجياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار وأوراق البنفسج العطر مفعول لطيف مقشع ومطر، وهي تحت على التعرق قليلاً. وغالباً ما تستخدم كتقنيع أو شراب لعلاج السعال والتزلة وتزلات البرد الصدرية.

وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان

الثدي والمعدة، والجذر مقشع أقوى بكثير، وهو مقييء إذا أخذ بجرعات كبيرة.

الأنواع ذات الصلة البنفسج الكلبي (*V. canina*) تستخدمات مماثلة تقريباً لاستخدامات البنفسج العطر. ويوصف البنفسج الصيني (*V. yedoensis*) بالأورام والتورمات الحارة والكآف والخراجات. (انظر أيضاً البنفسج ثلاثي الألوان (*V. tricolor*)، المدخل التالي).

البنفسج ثلاثي الألوان *Viola tricolor* (Violaceae) Heartsease

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو 38 سم، لها أوراق بيضوية مفصصة وأزهار جميلة بنفسجية وصفراء وبيضاء من نوع البنفسج المثلث.

المنبت والزراعة البنفسج ثلاثي الألوان موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، وقد وُطن في الأمريكتين. يزدهر في كثير من الموطن، من الجبال المعشبة إلى المواقع الساحلية، كما يزرع كثبة للحدائق. تجمع الأجزاء البولية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البولية.

المكونات يحتوي البنفسج ثلاثي الألوان على فلافونيات وساليسيلات الميثيل ولثا وصمغ وراتنج وصابونين.

التاريخ والتراث كتب كيويغ K'Boeg في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية، أن البنفسج ثلاثي الألوان يشفى الاختلاجات عند الأطفال وينظف الرئتين والثدي وهو مفيد جداً للحصى، والالتهابات الداخلية والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنفسج ثلاثي الألوان في طب الأعشاب الغربي كمسببة



البنفسج ثلاثي الألوان ينمو في البرية في المناطق المعتدلة، ويزرع على نطاق واسع كثبة حدائق.

منغية ويؤخذ للحالات الجلدية مثل الإكزيمة. ويشكل النقيع غسولاً مفيداً للحكة. ولأنه مقشع، يستخدم لعلاج التهاب القصبات والشهاوق. كما أن مفعول النبتة المدلل للبول يجعلها مفيدة لعلاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المثانة وصعوبة التبول.

الاستخدام الذاتي طلع القراص، ص 303.

الهَدَال

Viscum album (Larantaceae)
Mistletoe

الوصف شجيرة طفيلية دائمة الخضرة تشكل عناقيد تمتد 3 أمتار على الأشجار المضيفة. لها أوراق جلدية رفيعة وأزهار مصفرة في عناقيد من 3 وعنبات بيضاء دائرية بيقة.



الهَدَال كان الفصن الذهبية، التي أنقذت إنياس Agneus الأسطوري من العالم السفلي

المهنية والزراعة الهَدَال موطنه أوروبا وشمال آسيا، ينمو على أشجار مضيفة، لاسيما التفاح (Malus spp.)، يُجمع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والعنبات، **المكونات** يحتوي الهَدَال على غليكوبروتينات ومتعدادات بيتيد (فيسكو توكسينات) وفلافونيدات وحمض الكافيك وحموض أخرى وليغانانات وأستيل كولين، وعلى متعددات سكريد في العنبات، الفيسكو توكسينات تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية.

التاريخ والتراث في الحضارة الاسكندنافية، استخدم غصن من الهَدَال لقتل بولدر Bolder، إله السلام. وقد عُهد بالتبته لاحقاً إلى إلهة الحب وصار التقبيل تحتها إلزامياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الهَدَال بشكل رئيسي لخفض ضغط الدم وسرعة القلب وتخفيف القلق والحد على النوم، عندما يؤخذ بهجرات متدنية، يفرّج توبات الألم والصداع ويحسن القدرة على التركيز. ويوصف الهَدَال أيضاً للملنين والصرع، ويمكن أن يؤخذ لعلاج غرط النشاط عند الأطفال. وفي طب البهنات البشرية، تحقن مستخلصات من العنبات لعلاج السرطان.

الأبحاث خضعت فعالية الهَدَال كعلاج للسرطان إلى كثير من الأبحاث. وما من شك في أن بعض المكونات، وبخاصة الفيسكو توكسينات، ذات جفعول مضاد للسرطان، لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان لم تحط بقبول تام، تنبيه الهَدَال، لاسيما العنبات، سام جداً. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

كرمة العنب

Vitis vinefera (Vitaceae)
Grape Vine

الوصف نبتة متسلقة معبلة ذات سوي متتصبة زاحفة وحوائق وأوراق راحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء الباهتة وعناقيد من الثمر (العنب) التي يتفاوت لونها بين الأخضر والأسود.

المتبث والزراعة كرمة العنب موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة حول العالم لثمرها. تجمع الأوراق في الصيف والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والنسج. **المكونات** تحتوي كرمة العنب على فلافونيدات وحموض التثيك والطرطرات والإينوسيتول والكاروتينات والكولين والسكريات ويحتوي الثمر على الطرطريك وحموض المالك والسكريات والبيكتين وحموض التثيك وجليركوزيدات الفلافون والأنوسيانينات (في الأوراق الحمراء والعنب الأحمر) وقيتامينات A و B1 و B2 و C ومعادن، وتخفّف الأنوسيانينات، تفوذية الشعيرات الدموية.

التاريخ والتراث أوصى نيكولاس كليببر سنة 1632 بكرمة العنب كغسول للحم وكتب أن، رماذ الأغصان المحروقة يجعل الأستان السوداء الفاحمة بيضاء كبياض الثلج، إذا فركتها به كل صباح به، إنها أكثر الأشجار التي تحب الشمس اتانة وهي ودودة جداً لجسم الإنسان.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق كرمة العنب، وبخاصة الأوراق الحمراء، قابضة ومضادة للالتهاب. تؤخذ كتقنع لعلاج الإسهال والتزيف



العنب مغذ عال، يستخدم مع الأوراق في علاج أوردة الدوالي.

الحضيضي الشديد والتزيف الرحمي، وتؤخذ كغسول لقروح الفم وطول للتصريف المهبلي. والأوراق والعنب الأحمر مفيد في علاج أوردة الدوالي والبواسير وحشاشة الشعيرات الدموية، ويستخدم نسيج الأغصان كغسول للعنيتين، والعنب مغذ وملين معتدل ويدعم الجسم أثناء المرض، وبخاصة السبيل المعدي المعوي والكبد. ونظراً لأن محتوي العنب المغذي قريب من محتوي بلازما الدم، يوصى بالصيام على العنب لإزالة السموم، والثمر المجفف (الزبيب) مقشع معتدل ومطر يخفف السعال قليلاً. وخلّ العنب قابض ومبرّد وملطف للجلد.

العُنب

Ziziphus jujuba (Rhamnaceae)
Jujube

الوصف شجرة شائكة معبلة تعلو نحو 8 أمتار. لها أوراق مستطيلة غير حادة التسنن، وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة وثمره بيضوية بنية محمرة أو سوداء.

المهنية والزراعة العُنب موطنه الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، ويزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية من آسيا وحوض البحر المتوسط. يجمع الثمر في أوائل الخريف.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي العُنب على صابونينات وفلافونيدات وسكريات ولثا وقيتامينات A و B2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد.

التاريخ والتراث استخدم العُنب في طب الأعشاب الصيني منذ 2500 سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيذ وقيمة غذائية عالية، وقد ورد ذكره في «تحفة القصائد» Classic of Odes، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس ق.م.

الأفعال والاستخدامات الطبية العُنب ثمر لذيذ ودواء عشبي فعال على حد سواء، يساعد في اكتساب الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العُنب كمقوٍّ للدم، لكي، تقوية وغليظة الكبد، وهو مركن معتدل ومضاد للأرجية، يعطى لخفض الهيجية والتعامل. ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير المستساغة.

الأبحاث أثبت في اليابان أن العُنب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين، كسبت الحيوانات المخبرية التي عُثبت بمغلي العُنب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتفال، وفي إحدى الدراسات السريرية، أعطي 12 مريضاً يشكون من علال في الكبد العُنب والفسق السوداني والسكر البني ليلياً، وقد تحسنت وظيفية الكبد لديهم في 4 أسابيع.

الأنواع ذات الصلة السدر (Z. spinosa) المركن يؤخذ في الطب الصيني لـ «تغذية القلب وتسكين الروح».

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي

استُخدمت الأدوية العشبية منذ أقدم الأزمنة، وهي جزء حيوي من تراثنا الطبيعي والطبي، كما أننا نشعر بارتياح عظيم عند زراعة النباتات والأعشاب الطبية وجنيهاا ومعالجتها للاستخدام المنزلي. ويمكن أن تُدخل النباتات الطبية تحسناً عظيماً على الصحة عندما تؤخذ بشكل سليم مع المراعاة اللازمة لكل أنواع الأدوية. يقدم هذا القسم نصائح زراعية عملية وتعليمات متدرجة لكيفية صناعة أدوية عشبية مأمونة وفعالة واستخدامها لمجموعة من الأمراض الشائعة، من الأرجيات الحساسية والشكاوى الهضمية إلى الحالات الجلدية والتهاب المفاصل والاضطرابات المعقدة بالكرب.





زراعة النباتات الطبية

قد تتطلب زراعة النباتات الطبية وقتاً أطول من شرائها جاهزة، لكنها تحمل معها المتعة الفريدة لإنتاج أدويةك العشبية بنفسك. ومن السهل أن تُزرع كثير من الأعشاب الطبية وتزدهر داخل المنازل أو على عتبة النافذة أو في الحديقة، ما يوفر مورداً على مدار السنة من الأدوية الطبيعية الذكية الغضة.

حديقة الأعشاب الطبية

يتوقف التخطيط لحديقة أعشاب طبية على عدة عوامل، منها الحجم المتوفر والمظهر والتربة والظروف والمناخ. وكنقطة بداية، تجد في المخطط أدناه تفاصيل عن زراعة عشر من أكثر النباتات الطبية شيوعاً واستخداماً في المختلطات المعتدلة، وبعضها مثل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) والمرجمية (*Salvia officinalis*، ص 130) يمكن زراعتها داخل المنزل، وتتمو كثير من النباتات الطبية الأخرى في المناخ المعتدل وتجدر زراعتها، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) ورجل الأسد (*Alchemilla vulgaris*، ص 161) والخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، إن كنت في ريب بشأن كيفية العناية بالنباتات، أو ما ينبت بشكل جيد في حديقتك، استشر أحد المشائيل الزراعية.

الحقائق الخارجية

اختر مجموعة من الأعشاب المتينة لكي تزرعها في حديقتك، أي أعشاب تثبت نفسها بسهولة وتنتج كثيراً من الأوراق التي يمكن قطفها. ازرع الأعشاب الدخلية أو الأقل متانة في مواقع مشمسة مغطاة أو في أوعية.

حقائق الأوعية

كثير من النباتات مثل النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو الغار (*Laurus nobilis*، ص 224) يمكن زراعتها في الأصص أو السلال المعلقة أو أحواض

معظم النباتات الطبية تفضل الأماكن المشمسة والتربة جيدة التصريف، ومن الممكن تحسين الموقع بزراعة أشجار الأشجار كمكاسر للرياح. اختر زوايا مشمسة مشمسة للأعشاب الدقيقة وشبه المتينة، وتجنب الزراعة في أرض استخدمت سابقاً لأغراض صناعية. فقد تكون ملوثة.

درجة الحرارة

بعض النباتات لا تتحمل إلا نطاقات محددة جداً من درجات الحرارة، وكثير من النباتات، مثل أكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) شبه متينة ولا تتحمل التعرض لفترات طويلة من الصقيع. أحرم النباتات الطرية وشبه المتينة من الريح لتجنب غاملي الرياح الجردة. الربيع هو أفضل الأوقات لزراعة معظم النباتات، وغالباً ما يكون وضع النباتات في بيت زجاجي أو موقع داخلي بارد أثناء الشتاء الطريقة الوحيدة للحفاظ على النباتات شبه المدارية في مناخات باردة معتدلة، في حين أن أعشاباً أخرى تزدهر داخل المنزل على مدار السنة في موقع دافئ ومشمس.

التربة

تتفاوت التربة كثيراً تبعاً لمحتواها من الرمل والغرين والصلصال، التربة الرملية تصرف الماء بسهولة وتحتاج إلى تغذية، فيما التربة الصلصالية تصعب سقطة بالماء وتحتاج إلى تصريف.

التشذيب

يُتوسل التشذيب أو التقليم لإزالة الخشب الميت وتحسين مظهر النبتة المتامية وحجمها ونوعيتها. وهو من نشاطات الحديقة الهامة التي يجب أن تُجرى بشكل صحيح لكي تفيد النباتات الشخصية المختلفة منها. تحقق من أفضل الأوقات في السنة لكل نبتة، وتخص إزالة رؤوس النباتات، لاسيما الشجيرات، على مزيد من النمو، كما أن تقليم نباتات الحديقة وثرثريتها بانتظام يقلل من الآفات والأمراض.

الري

النوافذ، ويجب توخي العناية لتجنب جفافها أو تقيدها بالأصيص (عندما تصبح النبتة كبيرة جداً على الوعاء). ويجب نقل النباتات الأقل متانة إلى مواقع حمية أو إلى داخل المنزل أثناء الشتاء.

زراعة النباتات تحت غطاء

توفر الحقائق المغطاة الفرصة لزراعة نباتات غير عادية. استخدم البيت الزجاجي لزراعة نباتات غريبة مثل حشيشة اللجون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) للاستعمال الطبي والمطبخي، فضلاً عن زراعة الشتلات. وتزدهر النباتات الطرية مثل حب الرمان (*Ocimum sanctum*، ص 114) داخل المنزل، وبعض النباتات المنزلية مثل الآلوة (*Aloe vera*، ص 57) لها ميزة امتصاص المواد الكيميائية الملوثة من الهواء.

شراء الأعشاب الطبية

مشائيل الأعشاب الشهيرة هي أفضل الأماكن للشراء عندما يكون المطلوب بعض الضروب أو الأنواع المعينة. كن على بينة من النبتة التي تريد شراءها قبل الذهاب إلى المشتل. وعند الشراء للاستخدام الطبي، اشترِ الضرب الطبي القياسي، لا ضرباً محسناً أو للزينة.

الزراعة

تؤخذ في الحسبان النقاط التالية عند تخطيط الحديقة واختيار الأعشاب.

الموقع

نباتات زراعتها مفيدة

النبتة	وقت الزراعة	طريقة الزراعة	الظروف والعناية	الاستخدامات الطبية
الآلوة (<i>Aloe vera</i> ، ص 57)	الربيع / الخريف	ناديات	■ موقع داخلي مشمس، في أصيص عند الحاجة، لا تقرب في الري	■ ملام النبتة الغضة للحروق الثانوية والحروق
السيفوفيل المخزني (<i>Spergularia officinalis</i> ، ص 126)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم	■ موقع مشمس دافئ: تربة رطبة	■ مرهم أو لبخة للأوتاء والكدمات (تستخدم الأوراق فقط)
شجرة مريم (<i>Leucaena parviflora</i> ، ص 139)	الخريف / الربيع	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة حجرية جافة جيدة التصريف في الشمس	■ الورق الغض أو الصبغة للصداع (أو المشقة)
الغرّنجان (<i>Malva officinalis</i> ، ص 111)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة رطبة في الشمس، تقص بعد الإزهار	■ النقع لقلق وقلعة النوم وعسر الهضم العصبي، الدهون لعقيرة الشفة
الأزديون المخزني (<i>Calendula officinalis</i> ، ص 69)	الربيع / الخريف	بذور	■ تربة جيدة التصريف شمس تامة، قزال رؤوس الأزهار الميتة	■ الرعم للجروح والجوف والجلد الملتهب، النقع للعداوي المطرية
النعنع (<i>Mentha x piperita</i> ، ص 112)	الربيع / الخريف	فسيلة / تقسيم	■ مرّع مشمس رطب، لا تجميع بجفاف النبتة	■ النقع لجسر الهضم والصداع، الدهون للجلد المستحك
أكليل الجبل (<i>Rosmarinus officinalis</i> ، ص 125)	الربيع / الخريف	بذور / فسيلة	■ موقع محمي مشمس، تحمي بالتكيس في الشتاء	■ النقع كمقو عصبي منه وللمساعدة ضعف الهضم
الزيمية (<i>Sedum officinalis</i> ، ص 130)	الخريف / الربيع	بذور / فسيلة / عكس	■ موقع جيد التصريف أو جاف ومشمس	■ النقع لالتهاب الحلق وفروخ الدم والإسهال
جشنيشة القلب (<i>Hypericum perforatum</i> ، ص 104)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم	■ تربة جافة جيدة التصريف مع شمس أو ظل جزئي	■ الصبغة للاكتئاب والإياس والنقع الزيتي مطوّر وبشملي الجروح
الصعتر الشائع (<i>Thymus vulgaris</i> ، ص 142)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة جيدة التصريف، قد تتطلب طبقة من الحصى، موقع مشمس	■ النقع للسعال دعاوي الصدر، الدهون للعداوي الفطرية

حادة ونظيفة. انزع الأوراق الدنيا واغسل الساق في مستحضر تجذير هرموني قبل غرسه في خليط تسميد ملائم. ومن الصعب تكثير بعض النباتات بهذه الطريقة، لذا تحقق من الأمر قبل تجربتها.

تقسيم الجذر

هذه طريقة سهلة لتكثير النباتات التي تفرخ. قسم النباتات العشبية التي تزهر في الربيع في الخريف والنباتات العشبية التي تزهر في الخريف في الربيع. ارفع بعناية النبتة الناضجة، قسمها قسمين صغيرين وأعد زراعة النبتتين الناضجة والصغيرة.

نباتات من الحاصل

اشتر أصصاً من الأعشاب المطبخية من متجر وقسم الشتلات إلى 3 أو 4 فروخ وضعها في أصص مستقلة. الجذور الطازجة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو البصيلات، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) يمكن زراعتها في أصص أو في أرض مهيأة في الخارج، إذا سمح الطقس بذلك.

العكس

يتطوي العكس على تشجيع فرع أو ساق على تشكيل جذور بإحداث شق صغير في جانبها السفلي ودفنها مع إبقاء الرأس النامية فوق الأرض. وعندما تبرز جذور الساق المعكوسة، أزلها.



جذر الزنجبيل
الغض ينبت بسرعة
عدة فروخ جديدة إن
زرع في خليط
تسميد رطب في
ظروف دائنة فوق
21م.

وازرعها في أصيص. طريقة العكس ملائمة للأعشاب الخشبية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). كنس تربة حرة التصريف فوق قاعدة النبتة عندما تنشئ السوق المنعكسة جذوراً جديدة، ثم ارفعها واغرسها في أصص.

الناميات

تنشئ الناميات من معظم الأعشاب التي تنمو من بصلة أو قُرمة، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). ويمكن فصلها أثناء السبات وإعادة زراعتها.



حدايق الأعشاب الطبية المزروعة يمكن أن تنشئ منطقة عملة زاهية الألوان، فضلاً عن توفير مورداً جاهزاً من الأعشاب الغضة للاستخدام الطبي والطهي.

الطريقة الملائمة للنبتة. وعند الزراعة، أعد التربة مقدماً أخذاً في الحسبان متطلبات النباتات كل على حدة والتربة والموقع والوقت أثناء السنة، فضلاً عن الحجم المتوقع للنبتة تامة النمو.

البذور

يمكن بذور البذور في أوعية أو في تربة معدة في أرض مكشوفة. ومن الضروري توفير البذر لإتاحة زراعة الفروخ عندما يصبح الطقس والتربة دافئين. يمكن زراعة النباتات الحولية وثنائية الحول بسهولة، وهي تنمو بنشاط أثناء الصيف. تحقق من متطلبات إنبات النباتات المعمرة قبل شراء البذور، لأن بعض الضروب تنضج بسهولة، في حين أن ضروباً أخرى، مثل الجنس *Eleutherococcus senticosus* (ص 92) قد تكون صعبة الإنبات.

الفسائل

هذه واحدة من أكثر طرق التكثير شهرة، وهي ملائمة للأعشاب المعمرة الخشبية. تؤخذ الفسائل عادة من الساق، رغم أن بعض النباتات يمكن تكثيرها من الجذور. اختر نباتات نشئة معافاة واجعل الفسيلة تصل إلى ما دون نقطة اتصال الورقة بالساق مباشرة مستخدماً سكيناً.

اروي جيداً بعد انزوع، ثم مرة في الأسبوع، عند الحاجة، بدلاً من قليل كل يوم، في الصباح أو باكراً في المساء. لا تفرط في الري لأن كثيراً من الأعشاب تنتج مكونات فعالة طبيياً في ظروف جافة. إروي نباتات الأصص الجافة جيداً قبل زراعتها.

التعشيب والتخصيب

التعشيب ضروري لأن الأعشاب الضارة تنافس مع النباتات الأخرى على الماء والمواد المغذية. حافظ على خلط الأوعية والمسكبات من الأعشاب الضارة قدر الإمكان، ويجب عدم تغذية معظم الأعشاب الطبية أو تغطيتها بمواد عضوية لأن ذلك يقلل من قوتها العلاجية. لكن يجب تغذية التربة الرملية بمخصب جيد للحفاظ على المغذيات في التربة.

الآفات والأمراض

استخدم الطرق العضوية فحسب لعلاج الآفات والأمراض والاحتشار، ويمكن القضاء على الأرقعة باستخدام ماء صابوني أو بريها بماء تقع فيه قشر الثوم مدة يومين. افصل النباتات المصابة للحؤول دون مزيد من التلوث.

طرق التكثير

تمة أنواع كثيرة من طرق التكثير والاستنبات. اختر

زراعة البذور في الأوعية



2 عندما تنتش البذور، املا عدداً من الأصص بخليط التسميد. ارفع إحدى الشتلات بعناية واغرسها في حفرة صغيرة في خليط التسميد ورض التربة حولها. ارويها جيداً ولا تسمح لها بالجفاف.

1 املا صينية بذور بخليط تسميد للبذور ورويها جيداً. انثر البذر وغط البذور الكبيرة بمادة رقيقة من خليط التسميد. غط الصينية بالزجاج أو ضعها في كيس من البليون واحفظها في مكان دافئ (تبلغ درجة حرارته 21م).

القطاف والصناعة

رغم وجود بعض الأعشاب التي يمكن جمعها على مدار العام، فإن لمعظمها موسم نمو معيناً ويجب تجنبها واستخدامها على الفور أو حفظها للاستخدام في السنة التالية. أخطر المداخل الفردية ص 54-281 من أجل معرفة أوقات القطاف. ويجب معالجة الأعشاب بسرعة للحوّل دون تدهورها والحفاظ على مقبولها العلاجي. لا تجمع إلا النباتات المعافاة الخالية من أضرار الحشرات أو التلوث.

القطاف من البرية

تقدم النباتات البرية مصدراً مجانياً طبيعياً من الأدوية العشبية وتشجع الرغبة في جمع الأعشاب بالطريقة التقليدية. كما أن المكونات الفعالة تكون في الغالب عالية التركيز في النباتات البرية إذ يرجح أن تنمو العشبة عموماً في بيئتها المفضلة.

التعرّف إلى الأعشاب

إن التعرّف إلى النباتات البرية بشكل صحيح أمر ضروري. استخدم دليلاً للحقل أو للأزهار البرية لمساعدتك، لأن كثيراً من النباتات تبدو متشابهة. وإذا اعتراك الشك، لا تقطف النبتة إذ يمكن أن ينتج التسمم عن الخطأ في التعرّف إلى النبتة.

العوامل البيئية والقانونية

تُجنّى الأنواع الشائعة من القراص (*Urtica dioica*) ص 145 بسهولة من البرية، لكن تخضع الكثير من الأنواع النادرة إلى ضغط عظيم نظراً لانقراضها إلى النبت الملائم. وتحظر كثير من البلدان بموجب القانون قلع جذر أي نبتة برية، وربما تشتمع بعض الأنواع بالحماية. ورغم أن جمع بعض النباتات الطبية مثل

الهيلوتيا (*Chamaelirium luteum*) ص 75 أو الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*) ص 97 قد يكون جائزاً في بعض البلدان، فإن ذلك يقلل من فرص بقائها في البرية في المستقبل. لا تقطف النبتات نادرة أو غير شائعة من البرية، حتى لو كانت وفيرة محلياً، ولا تجمع اللحاء من البرية.

قبل القطاف، فكّر في مكان نمو النبتة وإذا ما كان يمكن أن تكون ملوثة. لا تجمع من جوانب الطرقات أو قرب المصانع أو من مناطق ترش فيها الماصيل. ويجب من الناحية المثالية أن يكون الموقع الذي تقطف منه الأعشاب مألوفاً لديك وأن تكون على علم بشأن مخاطر التلوث المحلي.

القطاف من الحديقة

توفّر الأعشاب المزروعة مورداً جاهزاً من المواد الطازجة في بيئة متحكم فيها. ويمكن الجمع بين القطاف من الحديقة وتشذيب النبتة بإزالة الفروع غير المرغوب فيها والحض على التفتح. إقطع النباتات المعمرة بعناية بحيث تعاود النباتات النمو بسرعة. وبعض النباتات الطبية مثل الترنجان (*Melissa officinalis*) ص 111 تظل محصولين أو أكثر في العام.



يمكن أن يفتقر الحدائق الحاشي المواتع الظليلة في الغابات الرطبة، تُجنّى البصلة والأجزاء الهوائية في أوائل الصيف من أجل خصائصها الصالحة والمداوية.

نصائح عامة

يتطلب قطاف الأعشاب الطبية تخطيطاً متأنياً لصدر معالجة الأجزاء في حالة ممّازة وبسرعة الحفاظ على مكوناتها الفعالة.

الأدوات

استخدم، إذا أمكن، صينية خشبية أو سلّة مفتوحة لجمع الأعشاب الطبية. فذلك يحول دون سحق النبتة وتدهورها. وقد تكون حقيبة الظهر غير المصنوعة من النيلون أو كيس الكانفا أكثر ملاءمة في البرية. أحمل دليلاً للحقل أو الأزهار البرية لمساعدتك في التعرّف إليها. استخدم سكيناً أو مقصاً حاداً للقطع لتقليل الضرر اللاحق بالنبتة. وحاول التقليل قدر الإمكان من التعامل مع النباتات باليدين. البس قفازات واقية عند جمع نباتات شائكة أو مؤرّجة مثل الفلين الثخين (*Saniv. groveolens*) ص 262 لتجنب رد الفعل الأرجي.

عمّ تبحث

اجمع المواد عن نباتات معافاة خالية من الأمراض وأضرار الحشرات، والتلوث إن كانت في البرية. ويجب إعمال أي نبتة متضررة لأنها قد تؤدي إلى مرض أو تعفن مواد النبتة الجففة. لا تخلط مواد النباتات المقطوعة معاً لتجنب الخطأ في التعرّف إليها.

منى القطاف

اجمع الأعشاب في طقس جاف، ويفضّل في الصباح المشمس بعد تبخّر الندى. فالجمع في ظروف الطقس الصحيحة، عندما تكون النبتة في ذروة نضوجها. يضمن احتواءها على تركيز عالٍ من المكونات الفعالة. يفضل جمع الأوراق عند تفتحها في أشهر الربيع أو الصيف، والأزهار عندما تبدأ بالإزهار، والنسار والعنيدات عندما تصبح ناضجة، والجذور في الخريف عندما تستعيد النبتة حيويّتها تحت الأرض، ما لم تذكر مداخل النباتات المفردة ص 54-281 غير ذلك. ويجب جمع اللحاء بعناية شديدة إذا أريد للشجيرة أو الشجرة أن تعيش. يُجمع في الربيع أو الخريف في معظم الحالات.

الجزء الطبي الصحيح

يكون للأجزاء المختلفة من النبتة نفسها استخدامات وأفعال مختلفة جداً في كثير من الحالات. احرص على جمع القسم الطبي الذي يوافق أغراضك من النبتة.

المعالجة بسرعة

لا تجمع إلا مواد النبتة التي تستطيع استخدامها أو معالجتها فور قطافها. ومرد ذلك أن مواد النبتة النضجة لاسيما الأزهار والأوراق الطرية، تتدهور بسرعة كبيرة وتكون المكونات الفعالة طبيّاً أول ما يتأثر. والأعشاب العطرية التي تخلف رائحتها في الهواء أو على جلدك يمكن أن تفقد زيوتها الطيارة خلال ساعات. ويفضل أكل الأوراق المستعملة في السلطة والأعشاب المطبوخة على الفور للاستفادة القصوى من موادها الغذائية. رغم إمكانية خزنها لبضعة أيام في كيس من النيلون غير مغرغ من الهواء في الثلاجة

المعالجة

يمكن حفظ الأعشاب بعدة طرق، وأكثرها شيوعاً وإيسارها التجفيف بالهواء أو في الفرن. ويكون المكان الدافئ الجاف، مثل خزانة تهوية، مثالياً. يستخدم ورق بسيط لتجفيف الأعشاب، ولا تستخدم البتة صحيفة مطبوعة. ويمكن تخزين الأعشاب المجففة عدة أشهر في وعاء زجاجي غامق أو كيس ورقي بني (انظر ص 286).

الأجزاء الهوائية

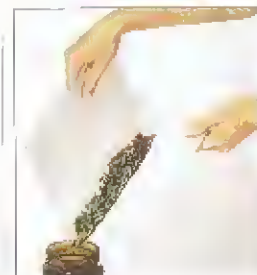
تضم هذه كل أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض، أي السوق والأوراق والأزهار والعنيدات والبذور. تقطع السوق عادة على ارتفاع 10-5 سم فوق الأرض بعيد بدء إزهار النبتة، عندما تبدأ الجهد الأكبر في النمو. ويمكن قطع الأعشاب المعمرة على ارتفاع أكبر فوق الأرض للخص على مزيد من الفلال. تُزال الأزهار والأوراق الكبيرة ويجفف كل على حدة، ويمكن تجفيف الصغيرة منها مع السوق.

1 تُعلق حزم من 8-10 سوق في مكان دافئ (لا حار) جيد التهوية ويمكن احرص على أن تكون السوق والأوراق غير مشدودة بعضها إلى بعض بإحكام، فذلك يمكن الهواء من الدوران بحرية حولها.



2 عندما تصبح قصفة، لا جافة كالخشب، تُفصل السوق الصغيرة والأوراق والأزهار والبذور عن السوق بفرك الحزم بعناية فوق صحيفة كبير من الورق العادي.

3 تُفرغ المادة الجافة بعناية من الورقة داخل وعاء زجاجي داكن ذي غطاء ملوّن أو كيس ورقي بني.



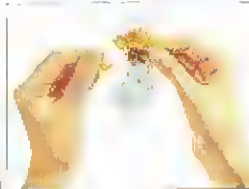
الأزهار الكبيرة

تقطف الأزهار، في معظم الحالات، بعد أن تتفتح في الربيع أو الصيف عادة أحياناً لا يُستخدم إلا أجزاء محدودة من الزهرة، مثل بتلات الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، فيما تستخدم أزهار أخرى كاملة.



1 تُفصل رؤوسات الأزهار الكبيرة عن السوق وتُزال العنيدات أو الأوساخ عنها. توضع الأزهار على ورق نشاف في مكان جاف ويُسمح فيما بينها لكي يدور الهواء.

2 عندما تجف رؤوسات الأزهار، تُخزن في كيس ورقي بني أو وعاء زجاجي داكن. تُنزع بتلات الأذريون المخزني من القسم المركزي للزهرة قبل تخزينها.



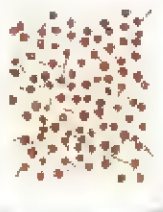
الأزهار الصغيرة

يمكن تقطف الأزهار الصغيرة مع السوق المتصل بها وتفصل لاحقاً. تعلق الأزهار الصغيرة مثل الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) رأساً على عقب في كيس ورقي. تُدلى فوق صحيفة (انظر تجفيف البذور أدناه). وإذا كانت السوق لحيدة، تُجفف كما الأزهار الكبيرة أعلاه.

الثمر والعنيدات

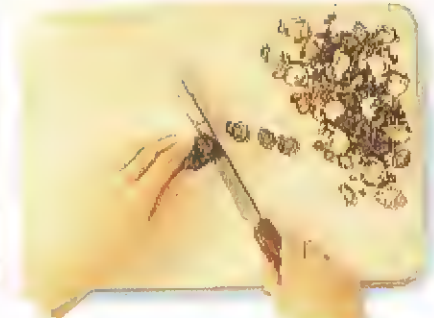
تُجنى الثمار والعنيدات في أوائل الخريف عندما تنضج وهي لا تزال صلبة. وإذا ما شُركت لتنضج كثيراً، قد لا تجف بشكل صحيح ويمكن أن تقطف كل على حدة أو في حزم.

توضع العنيدات أو الثمار على ورق نشاف فوق الصواني وتوضع الصواني في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك باب الفرن موارباً لمدة 3-4 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان دافئ وجاف وتُقلب بين الحين والآخر. تُهمل العنيدات أو الثمار المتفتحة.

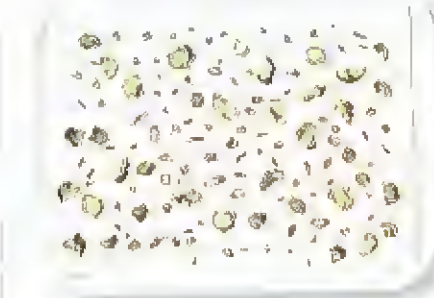


الجذور والجذامير والعساقيل والبصلات

تُجمع الأجزاء الأرضية من النباتات في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية وتصبح غير نشطة وقبل أن تتقل التربة بالماء أو تتجمد. ويمكن أيضاً قلع كثير من الجذور في أوائل الربيع قبل أن يفقد الجذر حيويته من أجل نمو الأجزاء الهوائية. يُحفر عميقاً حول الجذر ويُستخرج بعناية من الأرض بعض الجذور الوندية يصعب قلعها بالكامل. ينزع القسم المطلوب وتُعاد زراعة القسم الباقي تحت الأرض.



1 يُنفض التراب العالق بأجزاء الجذر ويُغسل جيداً ويُنقى بماء دافئ، وتزال الجذور الجانبية الصغيرة غير المرغوب فيها أو البقع الطرية المتضررة. يقطع الجذر شرائح أو قطعاً صغيرة بسكين حاد.



2 تُورق أجزاء الجذر على ورق نشاف فوق صحيفة وتوضع في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك الباب موارباً لمدة 2-3 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان دافئ جاف تُجف.

البذور

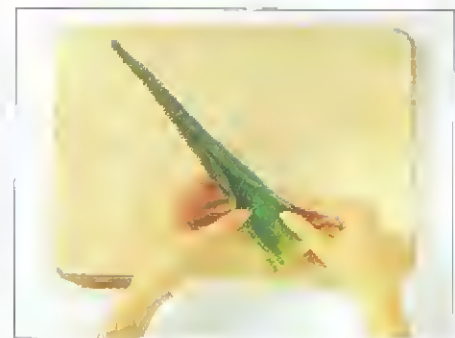
تجمع قرون البذور أو المحفظات الناضجة أو السوق المزهرة في أواخر الصيف قبل أن تتناثر البذور.

للبيذور الصغيرة جداً، تُعلق حزم رؤوس البذور رأساً على عقب فوق صحيفة مبطنة بالورق، كما هو مبين هنا. أو توضع في كيس ورقي، تترك حتى تجف ثم تُرج برفق ترفع البذور الكبيرة باليد عند تجف.



النسغ والهلام

لا تجمع النسغ إلا من حديثك. يجمع النسغ في الربيع عندما يرتفع، أو في الخريف عندما يهبط. تُنتج الأشجار مثل البتولا البتولا (*Betula pendula*)، ص 176) كميات كبيرة من النسغ إذا بُزِلت، ورغم أن ذلك يقلل حيوية الشجرة. يُحفر ثقب عميق في جذع الشجرة، لا يزيد عن ربع قطر الجذع، ويوضع وعاء تحت قسم الثقب. في الربيع، يمكن أن تنتج لترا من النسغ، ومن الضروري سد الثقب بالراتنج أو خشب عالي بعد رفع ما يقرب من لتر من السائل. تجمع العصارات اللبنية من نباتات مثل الحارثشوقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، ص 140) بحصر الساق فوق صخرة. تلبس قفازات لأن العصارة اللبنية أو النسغ قد يكون أكالاً. ويُقشط الهلام من الألوة (*Aloe vera*)، ص 57) بعد شطر الورقة طولياً وتقليم الحافتين (انظر أدناه).



1 تقطع ورقة الألوة طولياً بأصابع اليدين والإبهامين وتباع الحافتين



2 يجمع الهلام بكشط باطن الورقة بالحافة الكلية للسكين. يستخدم ملامم الألوة على الفور إذا لا يمكن حفظه.

اللحاء

لا تجمع اللحاء إلا من أشجارك وشجيراتك لأن ذلك يحمل مخاطر خسارة النبتة بأكملها من فرط التعرية أو إزالة شريط كامل من اللحاء، وبفضل جمع لحاء الأغصان البعيدة التي يمكن أن تقلم بعد ذلك، وعند نزاع اللحاء من النبتة. انحل ذلك في الخريف عندما يهبط النسغ. أزل الحشرات والأشنة والحزاز عن اللحاء. وقلمه إلى قطع صغيرة وضعه على صينية لكي يجف.

طرق أخرى لحفظ الأعشاب

ثمة طرق أخرى لحفظ الفواكه الدوائية للأعشاب، إلى جانب تهرتها وتجفيفها

إزالة الرطوبة

ثمة طريقة فعالة ومكلفة لتجفيف الأعشاب باستخدام مزيل للرطوبة. يمتص الماء من النبتة. يجب وضع مزيل الرطوبة في غرفة صغيرة مغلقة تعلق فيها الأعشاب في حزم غير محكمة الربط أو توضع في صوان. تجف الأعشاب بسرعة بهذه الطريقة وتندمر قليلاً فحسب لعدم استخدام الحرارة.

التجفيف بالتجميد

يحافظ التجفيف بالتجميد على اللون والنكهة، لكنه ملائم لأعشاب الطهو أكثر من الأعشاب الطبية. يمكن تجميد غصينات بأكملها من أعشاب مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*)، ص 244) أو المريمية (*Salvia officinalis*)، ص 130) في أكياس من البوليون، ولا حاجة لإزالة الجليد قبل الاستعمال لأن الأوراق تتفتت بسهولة وهي لا تزال مجمدة. ويمكن أيضاً تجميد خشيشة القزآن (*Stellaria media*)، ص 270) واستخدامها موضعياً لحالات الجلد المستحك. ويمكن عصر كثير من النباتات (انظر ص 296) وتجميدها في مكعبات ثم إذابتها عند الحاجة.

التجفيف بالميكرويف

يمكن تجفيف الأعشاب في فرن الميكرويف. يجب توزيع الأجزاء المقطعة على ورق المطبخ وتجفيفها في فرن الميكرويف وفقاً لدرجات الحرارة التي يحددها المنتج. ويجب أن يستغرق ذلك نحو 2-3 دقائق، لكن يجب التحقق من التقدم كل 30 ثانية وإعادة ترسيب القطع لضمان التجفيف المتكافئ.

شراء الأعشاب المجففة

تتوفر الأعشاب المجففة عادة عند موردي الأعشاب، وبعضهم يعرض خدمة الطلب بالبريد. ويمكن أن يكون الشراء من المتاجر أكثر سلاسة إذ تُفحص الأعشاب قبل شرائها، لكن شركات الطلبات البريدية تتمتع بمعدل دوران عال وقد توفر نوعية أفضل وأعشاباً أجود نتيجة لذلك. وللحصول على أفضل المفاعيل الطبية، لا بد أن يكون المنتج جيد النوعية، تسقى، وخذ هذه النقاط بالحسبان قبل الشراء:

- يجب ألا تكون الأعشاب مخزونة في أوعية زجاجية شفافة أو تحت الشمس مباشرة لأن ذلك يسبب التأكسد، ما يؤثر على فعاليتها.
- يجب أن تكون الأعشاب العطرية جيدة النوعية ذات رائحة ونكهة متميزتين.
- تحقق من علامات الاحتشار بسبب رداءة طرق التجفيف أو الغش. ويمكن أحياناً كشف الغش بإدخال عشب مجفف أو مواد غير طيبة في الوعاء.
- تفقد الأعشاب لونها مع تقدم عمرها. ابحث عن مواد زاهية جيدة التجفيف والحفظ وغير متقدمة في العمر.



تشير البتلات زاهية اللون إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول الفعالة

ازهار الأندريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69) ذات اللون الأصفر والبرتقالي الناضر تشكل دواء جيداً على الأرجح، وإذا كانت موضوعة على الرف مدة 18 شهراً، فربما تبدو مسمرة وباهتة.

خزن الأعشاب

إن خزن الأعشاب المجففة بشكل صحيح أمر حيوي ولا إن تدوم طويلاً. يجب خزن الأوراق والأزهار والأجزاء الأخرى في أوعية زجاجية باكنة معتمة ذات أغطية محكمة. ويمكن خزنها أيضاً في أكياس ورقية سمراء جديدة تحفظ في مكان جاف بعيداً عن الضوء. ولا ينصح بالأوعية المعدنية والبلاستيكية لأنها قد تلوث العشبة. إذا حفظت الأعشاب في مكان بارد باكن، يمكن أن تدوم 12 شهراً بعد القطاف، ويمكن استخدام الأعشاب المجمدة في أكياس ثيلون مدة 6 أشهر، احرص على أن يجعل الوعاء المستخدم اسم العشبة ومصدرها وثقة المستحضر وتاريخ القطاف، ثنيه من الاحتشار، وإذا حدث ذلك، ضع المادة المتأثرة في كيس نيلون وارمها. عقم الوعاء وتحقق من كل الأعشاب الأخرى بحثاً عن تلوث.



يمكن صنع شبكة تجفيف بسيطة بتغطية إطار خشبي بشبكة سلكية

صناعة الأدوية العشبية

التخزين
يمكن حفظ المستحضرات المختلفة فترات مختلفة قبل أن تبدأ بفقد خصائصها الطبية. ويجب صنع النقايع طازجة كل يوم، ويجب استهلاك المغليات ضمن 48 ساعة ويخزن الاثنين في ثلاثة أو مكان بارد. ويجب تخزين الصبغات والمستحضرات السائلة الأخرى، مثل الشرابات والزيت العطرية في قنار زجاجية داكنة في بيئة باردة بعيداً عن ضوء الشمس، لكن يمكن حفظها عدة أشهر أو سنوات. ويفضل حفظ المراهم والدهونات والبرشامات في أوعية زجاجية داكنة، رغم أن الأوعية البلاستيكية مقبولة أيضاً. انظر أيضاً، تخزين الأعشاب، ص 288.

قياس الأدوية

1 مل = 20 قطرة
5 مل = 1 ملعقة صغيرة
10 مل = 1 ملعقة حلوى
20 مل = 1 ملعقة طعام

لا تتجاوز كمية الأعشاب المستخدمة أو الجرعة الموصى بها، ورغم أن هذه المقاييس تقريبية، إلا أنها دقيقة بشكل كافٍ لمعظم الأغراض وتستخدم كمعايير أساسية في هذا الكتاب. يتوقف عدد القطرات في 1 مل على معيار انبوبة الحقن (أو حجم رأس القطارة) المستخدم ويمكن التدقيق في ذلك بحساب عدد القطرات اللازمة لملء ملعقة صغيرة حجمها 5 مل (ويقتض هذا الكتاب أن 100 قطرة تساوي 5 مل) ثم تعديل جرعة القطرات عند اللزوم.

في السنوات الماضية، صارت الأعشاب الطبية تصنع في صيغ كثيرة متنوعة، ليس في نقايع ومغليات وصبغات فحسب. بل في مستحضرات مثل الشرابات والأكاسير أيضاً. تقدم الصفحات التالية تعليمات متدرجة لصنع المستحضرات العشبية. إن صناعة معظم أنواع الأدوية العشبية ليس صعباً، لكنه يتطلب وقتاً، وإن كنت تغتفر إلى الوقت أو المعدات، اشتر أدوية جاهزة (انظر أدوية بدون وصفة طبية، ص 299).

التعرف إلى النبتة

قبل استخدام النباتات الطبية التي جمعتها من البرية، لا بد من التعرف إلى هويتها بشكل صحيح. وإن كنت في ريب، لا تستخدم العشبة. فالتعرف الخاطئ إلى الأعشاب أفضى إلى كثير من حالات التسمم. فأوراق القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) مثلاً تُخلط في الغالب بأوراق السمفونون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الأدوات

تستخدم أوعية زجاجية أو مطلية بالنيء أو من فولاذ لا يصدأ وسكالكين خشبية وفولاذية وعناخل بلاستيكية أو من النيليون. لا تستخدم الأدوات المصنوعة من الألمنيوم لأن الأعشاب تمتص هذا العنصر الذي قد يكون ساماً بسهولة.

التعقيم

يجب تعقيم كل الأدوات المستخدمة في صناعة الأدوية

عدة الإسعاف الأولي الأساسية

إن إضافة أدوية عشبية إلى عدة الإسعاف الأولي في منزلك تزيد من الخيارات المتاحة لك ولعائلتك عندما تقع الحوادث أو يجلّ المريض. الأدوية الثلاثة عشر الموجودة في عدة الإسعاف الأولي هذه يمكن إيجادها في

دواء الصيدليات ومخازن الأعشاب. ويمكن بدلاً من ذلك صناعة بعضها في البيت، كما تفصل الصفحات التالية. دقق في التنبيهات المرفقة بكل



النقاع

النقاع هو أبسط الطرق لتحضير الأجزاء الهوائية الدقيقة للنبات، وبخاصة الأوراق والأزهار، من أجل استخدامها كدواء أو كشراب منعش أو مرخ. وهو يُصنع بطريقة مماثلة لصنع الشاي، باستخدام عشبة واحدة أو مزيج من الأعشاب، ويمكن شربه ساخناً أو بارداً.

تتميز القيمة الدوائية لكثير من الأعشاب في زيوتها الطيارة التي تنتشر في الهواء إذا لم يستخدم فوقها غطاء، وذلك هام على وجه الخصوص في حالة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76). استخدم إبريق شاي، أو ضع غطاءً أو صحناً فوق الفنجان إن كنت تصنع كمية صغيرة، استخدم ماء غلي للتلو. تؤخذ أنواع الشاي العشبي الشهيرة، مثل البابونج، من أجل نكهتها المنعشة بقدر ما تؤخذ من أجل قيمتها الطبية. ويمكن شرب 5 أو 6 أكواب في اليوم بأمان. غير أن بعض الأعشاب مثل الاخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) أقوى بكثير ويجب تناولها بجرعات أقل تكراراً، وثمرات أعشاب أخرى مثل شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139) قوية جداً بحيث أنها غير ملائمة للاستخدام في النقاع. دقق دائماً في الجرعة المقترحة وكمية الأعشاب المستخدمة، لأن للنقاع مفعولاً طبياً ويمكن أن تحدث تأثيرات غير مرغوب فيها إن أخذت بجرعات خاطئة.

الكمية القياسية

كوب 1 ملعقة صغيرة (2-3 غ) من العشبة المجففة أو 2 ملعقة صغيرة (4-6 غ) من العشبة الغضة وكوب من الماء (يساري ذلك جرعة واحدة).
إبريق 20 غ من العشبة المجففة أو 30 غ من العشبة الغضة و 500 مل من الماء

الجرعة القياسية

تؤخذ 4-3 جرعات (500 مل) كل يوم

الحفظ

يحفظ في إبريق مغلي في التلاجة أو في مكان بارد نحو 24 ساعة.



1
توضع العشبة في مصفاة وتوضع المصفاة في الكوب. يُملا الفنجان بماء حديث الغلي.



2
يُغلى الفنجان ويُترك 10-5 دقائق قبل رفع المصفاة، تُضاف ملعقة من العسل للتخفيف عند الرغبة.

النقاع في الإبريق

يُسخن الإبريق ثم تضاف العشبة. يُسكب الماء المغلي للتلو، ويُغلى الإبريق ويترك 10 دقائق. يُصلى بعض النقاع في فنجان، ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل عند الرغبة.



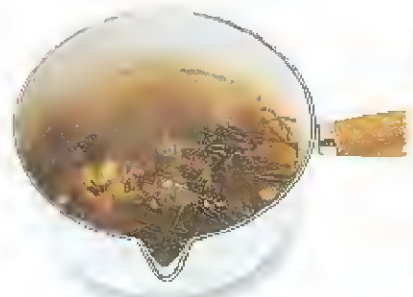
المغليات

تتطلب الجذور واللحاء والغصينات معالجة أقوى من معالجة الأوراق أو الأزهار لاستخلاص المكونات الدوائية. وينطوي المغلي على غلي هذه الأجزاء معاً في الماء. ويمكن استخدام نبتة غضة أو مجففة، ويجب تقطيعها أو تكسيرها إلى قطع صغيرة قبل الغلي. وعلى غرار النقاع، تؤخذ المغليات ساخنة أو باردة.

تُصنع المغليات عموماً باستخدام الجذور واللحاء والعنجات، ويمكن أحياناً إضافة الأوراق والأزهار. تضاف هذه الأجزاء الدقيقة عندما تطفأ النار وينتهي الغلي ويبدأ المغلي بالابتعاد. ثم تصفى وتستخدم وفق الحاجة.

المغليات الصينية

المغليات هي الطريقة الرئيسية لتحضير الأعشاب الطبية في طب الأعشاب الصيني المانثور، وغالباً ما تستخدم مقادير كبيرة من العشبة لإنتاج سائل عالي التركيز أو يكثف المغلي بحيث لا يبقى سوى 200 مل من السائل فقط. يزيد ذلك تركيز المستحضر. وهذه العملية مفيدة للحل القابض مثل السط العرربي (*Acacia arabica*، ص 156) والسندباد المزدند (*Quercus robur*، ص 258) الذي يمكن استخدامه خارجياً لسد اللثة أو غسل الطفح الجلدي (لا تؤخذ داخلياً).



1
توضع الأعشاب في قدر وتغمر بالماء البارد ثم ترفع الحرارة إلى درجة الغليان. تُغلى ببطء نحو 20-30 دقيقة إلى أن يقل السائل بمقدار الثلث تقريباً.

2
يُصلى السائل بمصفاة داخل إبريق، وتُسكب الكمية المطلوبة في فنجان، ثم ينلى الإبريق ويحفظ في مكان بارد.



الصبغات

الكمية القياسية

200 غ من العشبة المجففة أو 300 غ من العشبة الغضة المقطعة للتر واحد من الكحول

الجرعة القياسية

تؤخذ 5 مل (ملعقة صغيرة) 2-3 مرات في اليوم بحفظة في 25 مل من الماء أو عصير الفاكهة.

الحفظ

تحفظ في قنار زجاجية داكنة مغطاة مدة سنتين.

1. توضع العشبة في مرطبان زجاجي نظيف كبير ويسكب الكحول، حتى تغطى العشبة. يغلّق الإبريق ويوضع اسمه عليه. يرجّ جيداً لمدة 2-1 دقيقة ثم يحفظ في مكان بارد داكن لمدة 14-10 يوماً، ويرج المرطبان كل يوم أو يومين.



الصبغات مستحضرات قوية، ومن الضروري التحقق من الجرعة الموصى بها. لا تستخدم البيرة كحولاً صناعياً أو كحولاً مثلياً أو كحول الإيزوبروبيل في الصبغات.

الصبغات مخترقة الكحول

يجب في بعض الأحيان تجنب الصبغات الكحولية، كما في أثناء الحمل أو عند وجود التهاب معدي. إن إضافة 5 مل من الصبغة إلى كوب صغير من الماء شبه المغلي ينتج تبخر الكحول. ولصنع صبغات غير كحولية يستبدل الخل أو الغليسيرول بالكحول.

نسب الصبغة

تصنع الصبغات بقوة مختلفة يعبر عنها بالنسب، وفي هذا الكتاب، تستخدم النسبة 1:5 (جزء من العشبة إلى 5 أجزاء من الكحول) ما لم يذكر خلاف ذلك.



4. تسكب الصبغة في قنار زجاجية داكنة نظيفة باستخدام قمع، وعندما تملأ، تغلق بغطاء أو سيادة طولية وتسمى القناري.

3. يغلق المكبس ببطء مستخلصاً بقية السائل من الأعشاب إلى أن يتوقف عن القطر. ترمى الأعشاب المتبقية.

2. يغلّف المكبس بوضع كيس من الموسلين بداخله. يُسكب المزيج ويجمع السائل في إبريق.

الكبسولات والمساحيق

الأعشاب المسحوقة يسهل أخذها بمثابة كبسولات، لكن يمكن رشّها على الطعام أو شربها مع الماء. ويمكن وضعها خارجياً بمثابة رشوش على الجلد أو تمزج مع الصبغات بمثابة لبخة (انظر ص 294).

الكمية القياسية

تصلاً برشامات قياس 100 التي تستوعب 250 مغ من العشبة المسحوقة تقريباً

الجرعة القياسية

تؤخذ 2-3 كبسولة مرتين يومياً.

الحفظ

تحفظ في أوعية زجاجية داكنة كثيفة للهواء في مكان بارد نحو 3-4 أشهر.



صناعة البرشامات

1. يوضع المسحوق في صحن صغير ويقرّب نصف البرشامة أحدهما من الآخر مع جرف المسحوق (أو تستخدم صينية لصنع البرشامات).

متاجر الأعشاب المشهورة هي المكان المفضل لشراء الأعشاب المسحوقة، وكلما كان المسحوق أدق، كانت نوعيته ودرجته أفضل بشكل عام. تتوفر أغلفة البرشامات الجيلاتينية أو النباتية في المتاجر المتخصصة أيضاً. يتشكل الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) المسحوق أساساً مفيداً للبخاخ (انظر ص 294)، ويمكن وضع التهابات القابضة مثل مشرقة فيرجينيا (*Rhamnus virginiana*، ص 100) على الجلد التآز أو مزجه في مراهم (انظر ص 294) من أجل البواسير وأوردة الدوالي.

2. عندما يمتلئ، نصف البرشامة بالمسحوق، يطبقاً معاً دون إسقاط المسحوق وتحفظ.

الأعشاب المقوية

استُعملت الأعشاب منذ آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معينة في الجسم، ويشيع اليوم استعمال الأعشاب المقوية الشرقية مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) أكثر من الأعشاب المقوية الغربية التقليدية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). وتحضر المشروبات المقوية عادة عن طريق التخمير، ودون ذلك محاذير، لذلك نكتفي هنا بإيراد بعض الأعشاب المقوية التي تؤخذ كنفيع أو مغلي أو صبغة أو زيت عطري، وتتبع المقادير الواردة في مداخل الأعشاب ضمن الكتاب.

أعشاب مقوية للذهن

الحميم المخزني (*Borago officinalis*، ص 177)
قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74)
الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)
الورد الأحمر (*Rosa gallica*، ص 261)

أعشاب مقوية للأعصاب

الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91)
الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)
الشوفان الزراعي (*Avena sativa*، ص 172، 173)
الفاردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 140)
حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)

أعشاب مقوية للطاقة

إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)
المصفر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
السبال المكسيكي (*Sabal serrulata*، ص 127)
الراسن الطلي (*Inula helenium*، ص 105)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)

تنبيه يجب عدم تناول الأعشاب المقوية في الحالات المرضية الحادة دون استشارة اختصاصي.

الشرابات

العسل والسكر غير المكرر حافضان فعالان ويمكن مزجهما مع النقايع أو المغليات لصنع الشرابات. وللشراب ميزة إضافية بأن له مفعولاً ملطفاً، لذا يشكل وعاء مثاليًا لمزائج السعال فضلاً عن تفريغ التهاب الحلق. ويمكن أن تخفي الشرابات طعم الأعشاب غير المستساغة نظراً لطعمها الحلو، لذا تحظى بالقبول لدى الأطفال.

الكمية القياسية

500 مل من نفيع أو مغلي (انظر ص 290)، منقوع أو مغلي للعدة القصوى (انظر اليمين)، 500 مل من العسل أو السكر غير المكرر.

الجرعة القياسية

يؤخذ 5-10 مل (1-2 ملعقة صغيرة) 3 مرات يوميًا.

الحفظ

يحفظ في قنّان زجاجية مسدودة بالفلين في مكان بارد نحو 6 أشهر.



2 يسكب الشراب المبرد في قنّان زجاجية معقمة باستخدام قمع وتحفظ في مكان دافئ بارد، تغلق القنّان بسدادات غليظية. لأن الشراب يميل إلى التخمر وقد يتفجر إن حُفظ في قنّان مسدودة بأغطية ملوثة.



1 يسكب النفيع أو المغلي في قدر، يضاف العسل أو السكر. يسخن المزيج بلطف ويحرك باستمرار إلى أن ينوب العسل أو السكر ويصبح للمزيج قوام الشراب. يرفع عن النار ويبرد.

يصنع الشراب بنسب متساوية من النفيع أو المغلي العشبي والعسل أو السكر غير المكرر. عند صنع نفيع أو مغلي للشراب، ينبغي أن ينقع أو يغلى للمدة القصوى من أجل رفع مفعوله الطبي إلى الدرجة المثلى. يجب نقع النقايع مدة 15 دقيقة وغلي المغليات لمدة 30 دقيقة. تكبس العشبة المنقوعة عبر مصفاة أو منخل لاستخلاص ما أمكن من السائل. ويمكن إضافة مقادير صغيرة من الصبغة إلى الشراب المبرد لزيادة فعاليته.

الشرابات المصنوعة من الصبغات

يمكن أيضاً صناعة الشراب من الصبغة بدلاً من النفيع أو المغلي. يمزج 500 غ من العسل أو السكر غير المكرر مع 250 مل من الماء. تسخن بلطف إلى أن يذوب كل السكر أو العسل ويتكثف المزيج، ثم يرفع عن النار. وعندما يبرد يضاف عيار من الصبغة أو مزيج من الصبغات إلى ثلاثة عيارات من الشراب وتحرك ثم تعبأ في قنّان (يسار).

المراهم

تحتوي المراهم على زيوت أو دهون مسخنة مع الأعشاب، ولا تحتوي على الماء خلافاً للكريمات. ونتيجة لذلك تشكل المراهم طبقة منفصلة على سطح الجلد، وهي تحمي من الجرح أو التهاب الجلد المتضرر وتحمل مكونات دوائية فعالة، مثل الزيوت العطرية، إلى المنطقة المصابة. وتفيد المراهم في حالات مثل البواسير أو حيثما تدعو الحاجة للحماية من الرطوبة، كما في حالة الشفاء المتفشية أو طفح الحفاض.

يمكن صناعة المراهم من عشرات القواعد ويمكن أن يختلف قوامها تبعاً للمكونات والنسب المختلفة. ومن أسهل طرق صناعة مرهم طري عام الأغراض استخدام هلام النفط أو شمع البارافين الطري (تشرح طرقاً أخرى أدناه). هلام النفط غير منفذ للماء ويوفر حاجزاً واقياً للجلد. ويمكن استخدام أعشاب مفردة أو مزيج من الأعشاب وفق الحاجة شريطة فرمها فرماً ناعماً. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى المرهم وتحريكه قبل تصفيته.

قوامات مختلفة

المرهم الجافد الخالي تسيباً من الشمع يذفن بسهولة ويفيد مستحضرات مثل بلسم الشفاء. ويمكن صناعته باستخدام بدائل للزيوت المعدنية. يذاب 140 غ من زيت جوز الهند في 120 غ من شمع النحل و 100 غ من عشبة مسحوقة. تغلى ببطء لمدة 90 دقيقة في وعاء زجاجي فوق قدر من الماء المغلي أو في قدر مزدوج القاع، ثم يصفى المزيج ويسكب في مرطبات. المرهم الأقل جمدة يمكن صناعته بمرج زيت الزيتون وشمع النحل، ويصلح لحالات مثل الطفح الجلدي. يذاب 60 غ من شمع النحل في 500 مل من زيت الزيتون و 180 غ من عشبة مجففة أو 300 غ من عشبة غضة في وعاء زجاجي. يغلّى المزيج ويوضع في فرن دافئ لمدة 3 ساعات، ثم يُرفع ويصفى ويسكب في مرطبات. ويمكن صناعة هذا المرهم بمرج 500 مل من النقيع الزيتي الساخن (انظر ص 243) مع 60 غ من شمع النحل الناتج.

اللبخات

اللبخة مزيج من الأعشاب الغضة أو الطازجة أو المسحوقة يوضع على منطقة مصابة. وتستخدم اللبخات لتخفيف الألم العصبي أو العضلي أو الأوتاء أو كسور العظام، ولإستخلاص القيح من الجروح المضموجة أو القروح أو الحببات.

لبخة القلاع (*Prunella Vulgaris* ص 122) تفرّج الأوتاء والكسور فيما حشيشة القلب (*Hypericum perforatum* ص 104) يمكن أن تساعد في تخفيف الألم العصبي والعضلي.

سحب السوائل من الحببات والجروح

مسحوق الدردار الأحمر (*Ulmus rubra* ص 144) المزوج مع صبغة الأندريون المخزني (*Calendula officinalis* ص 69) أو صبغة المر (*Commiphora molmol* ص 84) يتشكل لبخة مفيدة لسحب السوائل من الحببات والجروح.

الكمية القياسية

60 غ من العشبة المجففة أو 150 غ من العشبة الطازجة (أو مزيج من الأعشاب) إلى 500 غ من هلام النفط أو شمع البارافين الطري
الاستخدام القياسي
يوضع القليل 3 مرات يومياً
الحفظ
يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة مغلقة لمدة 3 أشهر.



1 يذاب هلام النفط أو الشمع في وعاء زجاجي فوق قدر مملوء بماء مغلي، أو يستخدم قدر مزدوج القاع. تضاف العشبة المفرومة وتغلى ببطء لمدة 15 دقيقة وتحرك باستمرار.

2 يسكب المزيج في كيس فماش مثبت بحافة إبريق يخطط لكي يرشح السائل منه إلى الخارج.

3 تلبس قفازات مطاطية ويعصر الكيس لاستخلاص قدر ما يمكن من المزيج.

4 يسكب المرهم الذائب بسرعة في مرطبات قبل أن يجمد في الإبريق. يغلّى كل مرطبان بدون إحكام. وعندما يبرد يحكم إغلاق السدادات وتوسم المرطبات.

الكمية القياسية

ما يكفي من العشبة لتغطية المنطقة المصابة
الاستخدام القياسي
توضع لبخة جديدة كل 2-3 ساعات، ويكرر الأمر قدر ما تدعو الحاجة.



1 تثبت العشبة في مكانها باستخدام شاشة أو رباط قطني. تترك لمدة 3 ساعات.

الرهائم (الكريمات)

يتطلب صنع الرهيم (الكريم) مزج الزيت أو الدهن والماء في مستحلب. إذا استعملت العملية قد ينفصل الزيت عن الماء. وخلافاً للمراهم تمزج الرهائم مع الجلد وتمتاز بأنها مبردة ومكثفة فيما تتيح للجلد التنفّس والتعرق بشكل طبيعي. لكنها يمكن أن تتلف بسرعة كبيرة ويفضّل حفظها في مرطبات داكنة كتيمة للهواء في الثلاجة.

الكمية القياسية

30 غ من العشب المجفّف أو 75 غ من العشب الغضة
و150 غ من الشمع المُستحلب و 70 غ من الغليسرين
و80 مل من الماء.

الاستخدام القياسي

يفرك القليل على المنطقة المصابة 2-3 مرات يوميًا.

الحفظ

يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة وكتيمة للهواء
في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

يمكن إضافة مقادير صغيرة من مكونات إضافية مثل
الصبغات والمساحيق والزيوت العطرية إلى الرهيم قبل
وضعه في المرطبات أو بعده. كما أن إضافة 1 مل من
البلفاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) إلى 100 مل
من الرهيم يضاد نمو العفن ويطيل عمر حفظه، وكذا
إضافة 5 مل من يورات الصوديوم المائية، وتستخدم
وصفات أخرى لصنع الرهيم النقايع أو الصبغات أو
النقايع الزيتية.

1 يذاب الشمع المُستحلب في
وعاء زجاجي فوق قدر من
الماء المغلي، أو في قدر مزدوج
القاع. يضاف

الغليسرين والماء
والعشب أثناء
التحرك
ويُغلى المزيج
بطيء لمدة 3
ساعات.



2 يُصفى المزيج في مكبس أو كيس قماش، يحرك
بطيء وباستمرار إلى أن يبرد ويجمد.



3 يوضع الرهيم الجاف بسكين أو ملق صغير في
مرطبات زجاجية داكنة، تغلق بإحكام وتوسم.
تحفظ في الثلاجة بأسرع ما يمكن.

الرفادات والدهونات

الدهونات مستحضرات عشبية تستند إلى الماء، مثل النقايع أو المغليّات أو الصبغات المخففة
المستخدمة لغسل الجلد الملتهب أو المتهيج. والرفادات أقمشة منقوعة في دهون ومثبتة فوق
الجلد. إن الرفادات والدهونات طريقتان بسيطتان لاستخدام الأعشاب خارجياً ويمكن أن تكونا
فعاليتين جداً في تخفيف التورم والألم والتكدم وتلطيف الالتهاب والصداع وتبريد الحمى.

الكمية القياسية للدهون

500 مل من النقع أو المغلي. أو 25 مل من الصبغة في
500 مل من الماء

الاستخدام القياسي للرفادات والدهون

يستخدم كما هو مطلوب، تحضّر رفادة حدية أو دهون
عندما يبرد (إن كان ساخناً) أو عندما يجفّ
(إن كان بارداً).

الحفظ

يحفظ الدهون في فنان معقمة ذات أغطية في الثلاجة
لمدة يومين.



2 توضع الرفادة على المنطقة المصابة. للألام
والتورّمات، تثبّت الرفادة بقضاء من الدبلون
ودبوس مشبك وتترك نحو 20 ساعة. يعاد وضعها
حسب الحاجة.

وضع الرفادة

بعد وقوع حادث أو جرح أثناء الرياضة، يمكن في
الغالب خفض التكدم والتورم أو الحؤول دونه إذا
وضعت رفادة ساخنة على عجل، شريطة ألا يكون
الجلد مفتوحاً، وتفيد الرفادات الباردة بوجه خاص في
تلطيف الالتهاب وتبريد الحمى وتخفيف الصداع.
ويجب تكرار نقع الرفادات الساخنة والباردة باستمرار
 وإعادة وضعها للحصول على أقصى فائدة.

وضع الدهون

يُصنع نقع أو مغلي (انظر ص 290) ويصفى جيداً.
ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف الصبغة في الماء، تنقع
قطعة قماش نظيفة في الدهون وتُغصّر جيداً، ثم تغسل
المنطقة المصابة بقطعة القماش (بدلاً من وضعها على
الجلد كما تفعل في الرفادة).

1 تغسل اليدين جيداً وتنع قطعة قماش ناعمة في
الدهون. يُغصّر فانض السائل. قبل الوضع، يفرك
بعض الزيت على المنطقة المصابة للحؤول دون
الالتصاق.



مستحضرات أخرى

تناسب مستحضرات الأعشاب المختلفة عللاً مختلفة، وتوفر معظم المستحضرات التالية تخفيفاً موضعياً. النشوق البخاري يساعد في تصفية شكاوى تنفسية متنوعة، وسوائل الغرغرة وغسولات الفم تملأ التهابات الحلق وقروح الفم، ويمكن أن تخفف زيوت التدليك العضلات المؤلمة، وتفرج غسولات الجلد حالات الجلد الملتهب.

النشوقات البخارية

النشوقات البخارية طريقة فعالة في تصفية النزلة وتفريج التهاب الجيوب وحُمى الكلا والربو القصبي، فاجتماع البخار والمكونات المطهرة يفتح مجاري الهواء عبر الجهاز التنفسي. **لصنع النشوق** يسكب 1 لتر من الماء المغلي حديثاً في وعاء كبير، تضاف 10-5 قطرات من الزيت العطري وتحرك جيداً، ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 25 غ من العشب أو 1 لتر من الماء المغلي، وتخميده لمدة 15 دقيقة ثم سكه في وعاء. يُغطى الرأس والوعاء بمنشفة وتغلق العينين ويستنشق البخار نحو 10 دقائق، أو إلى أن يبرد المستحضر، وينصح بعد اشتداد البخار البقاء في غرفة داخلة لمدة 15 دقيقة للسماح بفتح مجاري الهواء وتصفية النزلة.



تفرج النشوقات التي تستخدم الزيت العطري كثيراً من الشكاوى التنفسية.

سوائل الغرغرة وغسولات الفم

تحتوي سوائل الغرغرة وغسولات الفم عادة على أعشاب قابضة تشد الأغشية المخاطية للفم والحلق. ويمكن جعل الأعشاب القابضة، مثل الـ *Krameria triandra* (ص 223) والـ *Commiphora* (ص 84) أكثر استساغة وأكثر فعالية لالتهاب الحلق بإضافة قليل من السوس المضافي *Glycyrrhiza glabra* (ص 99) أو رشة من الفليفلة الدغلية *Capsicum frutescens* (ص 70) إلى المستحضر. ولأن سوائل الغرغرة وغسولات الفم تصنع من النقايع أو المغليات أو الصبغات المخففة، يمكن ابتلاعها عادة للاستخدام الداخلي، احرص على عدم تجاوز الجرعة الداخلية اليومية من العشب. **لصنعها** يصنع نقيع (انظر ص 90)، لكن يترك نحو 15-20 دقيقة لكي تزيد خاصيته القابضة، يصفى ثم



النقايع المصنوعة من الأعشاب المطهرة تصنع كمسائل الغرغرة وغسولات فم من أجل التهابات الحلق وقروح الفم.

يُتفرغ به أو يغسل الفم بكوب ملآن.

ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مغلي (ص 290) أو تخفيف 5 مل من الصبغة في 100 مل من الماء الساخن واستعمالها بالطريقة نفسها. يكرر قدر الحاجة ما لم يكن ذلك محدثاً.

الفرازج والتحاميل

الفرازج والتحاميل حبيبات شمعية تحتوي على زيت عطري أو مسحوق ناعم، وهي تستخدم عندما يرجح تفكك الدواء القوي أثناء الهضم قبل وصوله إلى الموقع المقصود. تُقحم الفرازج في المهبل والتحاميل في الشرج وتذوب عند درجة حرارة الجسم، تُقحم العشب بسرعة في مجرى الدم وتوفر تخفيفاً سريعاً. ومن الأفضل شراء تحاميل جاهزة.

لصنع الفرازج يستخدم قالب فرازج أو يصنع 24 قالباً من ورق الألمنيوم المشكل حول كشتبان، يُمزج 10 غ من الصابون الطري و 50 مل من الغليسرين و 90 مل من الكحول المميثلة ويُسكب في القوالب. تترك لبضع دقائق لكي تكسو القوالب ثم يُدلى الفانض وتترك لتجعد. جذاب 20 غ من زبدة الكاكاو، ترفع عن النار وتضاف 30 قطرة من الزيت العطري أو 5 غ من المسحوق، يسكب المزيج في القوالب ويترك 3 ساعات ليجمد قبل رفع الفرازج. تحفظ في مكان بارد في وعاء مبطّن بورق زبدة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

الزيوت العطرية

يمكن استخدام الزيوت العطرية في التدليك للتخفيف الأوجاع والآلام الثانوية، ويجب أن تُخفف بزيت حامل قبل استخدامها لأنها يمكن أن تهيج الجلد. تتوفر الزيوت العطرية بسرعة بعد التخفيف، لذا يفضل مزج مقادير صغيرة عند الحاجة.

للتدليك تمزج 10-5 قطرات من الزيت العطري مع 1 ملعقة كبيرة من الزيت الحامل، مثل زيت اللوز ويدلك الجلد بلطف.

حارق الزيت تستخدم 10-5 قطرات من زيت عطري صرف ممزوجة بالماء، وتحرق لمدة 30 دقيقة.



تستخدم الزيوت العطرية في الحمامات ومحارق الزيت وفي التدليك لتفريج التوتر والكرَب.



يوضع حمام العين على العين المصابة ويُمال الرأس إلى الوراء.

الحمامات وغسولات الجلد

يمكن أن تفرج الحمامات العشبية وغسولات الجلد كثيراً من الحالات، بما في ذلك الأطراف المؤلمة والجيوب المحتقنة، وتُصنع من الزيوت العطرية المخففة أو النقايع، وتلطف حمامات العين العينين المتقرحة أو الملتهبة أو المهيجة.

لصنع حمام عشب يضاف 500 مل من النقيع المصفى (انظر ص 290) أو 10-5 قطرات من الزيت العطري إلى حمام متدفق.

لصنع غسول جلدي يُصنع نقيع ويُصفى وتغسل به المنطقة المصابة.

لصنع حمام للعين تُصنع كمية صغيرة من النقيع أو يستخدم كيس شاي عشبي، يصفى السائل بعناية في وعاء معقم لحمام العين، ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 1-2 قطرات من صبغة إلى وعاء حمام للعين مملوء بماء مغلي للتو. يترك ليبرد ويوضع الوعاء فوق العين بإحكام، يُمال الرأس إلى الوراء وتغسل العين بطرفها باستمرار، تكرر العملية 3 مرات في اليوم.

تنبيهات عامة: يجب أن تكون حمامات العين شمعية جداً لكي لا تلمس العين. استخدم دائماً ماء مغلياً مبرداً في وعاء معقم. لا تُغسل العينين لفترة تزيد على 2-3 أسابيع كل مرة، عند غسل العينين باستمرار، تُغسل وشدة ملح إلى كل حمام للعين المسؤولون عن نقل الأمراض والمعادن من العينين.

التعطين البارد

تُثلث الحرارة المكونات الفعالة لبعض الأعشاب، لذا يكون التعطين البارد أكثر ملاءمة من المغلي.

لصنعه يسكب 500 مل من الماء البارد فوق 25 غ من العشب وتترك ليلة كاملة، ثم تصفى وتستخدم مثل استخدام المغلي.

العصائر

يمكن أخذ العصير المستخلص من كثير من الأعشاب داخلياً أو وضعه خارجياً.

لصنعها ينزع اللب باستخدام عصارة ميكانيكية، أو خلاط كهربائي (إن لم تكن متوفرة، يُعصر اللب من خلال كيس قماشى لجمع العصير، وتحتاج بعض الأعشاب إلى طهي قبل استخلاص عصيرها).

النباتات التي تحول دون المرض

ليس من الضروري استخدام الأعشاب الطبية عندما تعطل الصحة فحسب، فكثير من الأعشاب تعمل «كمقويات ربيعية» منقّحة وأطعمة مغذية، رغم استخدامها أساساً لعلاج الأمراض. ويمكن تناولها عندما تكون لائقاً ومعافى، وبهذه الطريقة تحافظ على الصحة وتحول دون المرض.

أعشاب للصحة

كانت معظم مآثرات طب الأعشاب تهدف إلى الحفاظ على الصحة بدلاً من علاج المرض. وخلافاً لما هو حاصل اليوم، كانت الناحية الروحية للمرض تُعتبر في الماضي مهمة بقدر أهمية الناحية الجسدية. غير أن الأدوية العشبية تساعد فقط في الحفاظ على الصحة كجزء من نمط حياة يقوم على نظام غذائي متوازن وتمرين ملائم ونظرة إيجابية مسترخية للحياة وكروية اليومية. الأدوية العشبية تساعد في الغالب في الحفاظ على الصحة عند التقدم في العمر. فالأعشاب المقوية مثل الجنشنج (*Panax ginseng*، ص 116) تحسّن قدرة الجسم على مواجهة الكروب العقلي والإجهاد الجسدي، في حين يبدو أن الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) يبطئ عملية الهرم. وبهذه الطريقة، تساعد كثير من النباتات في هذا الكتاب (انظر ص 54-281) في دعم الجسم والعقل في التكيف مع متطلبات الحياة غير المثقفة. الأعشاب المورقة الخضراء التي تنمو باكراً بعد أشهر



القرأص مفو ربيعي ممتاز، بل هو أغنى من السبانخ في الحديد. يمكن طهي أوراقه كخضرة وإضافتها إلى الصاء.

الشتاء مثل القراص (*Urtica dioica*، ص 145) كانت «مقويات ربيعية» ماثورة. ومثل هذه الأعشاب مغذية وتساعد أيضاً في تخليص الجسم من الفضلات. اليوم، تتوفر بعض الأعشاب على مدار السنة وتوفر مصدراً دائماً للغذائيات الحيوية وتساعد في تكوين جزء هام من النظام الغذائي المتوازن.

الفيتامينات والمعادن

تحتوي معظم النباتات على مقادير يسيرة من الفيتامينات والمعادن، وكثير منها يتمتع بخصائص دوائيه خاصة أيضاً. بعض النباتات يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن والصواب المغذية الأخرى بحيث تعتبر «متممات غذائية طبيعية». وقرة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) مثال على ذلك. فهي تحتوي على الفيتامينات A و B1 و B2 و C و E، فضلاً عن اليود والحديد والفسفات. وتحتوي أيضاً على مكونات صلبة (مضادة حيوية) تجعلها مفيدة جداً. ونورد فيما يلي أعشاباً أخرى غنية في الفيتامينات والمعادن.

الفيتامينات

طليعة الفيتامين A (كاروتين) وفيتامين A الجزر (*Daucus carota*، ص 198)، والحماض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126) والمشمش (*Prunus armeniaca*، ص 254)
الفيتامينات B1 و B2 العرقند الصيني (*Lycium chinense*، ص 109)
الفيتامين B6 فول الصويا (*Glycine max*، ص 215) والبطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269)
الفيتامين B12 حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)
الفيتامين C البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)
الفيتامين E زيوت البذور لاسيما الجوز الأرمذ (*Juglans cinerea*، ص 222)
الفيتامين K القيصصة (*Medicago sativa*، ص 232).

المعادن

الكلسيوم بذور السنسّم (*Sesamum indicum*، ص 268) والكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) والورد البري (*Rosa canina*، ص 261).
النحاس الكاكاو (*Theobroma cacao*، ص 274)
الجرمانيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
اليود الأعشاب البحرية بما في ذلك الفوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus*، ص 211)
الحديد كل النباتات الخضراء مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والكُرنُب (*Brassica oleracea*، ص 178) والقراص (*Urtica dioica*، ص 145).
المنغنيز فول الصويا (*Glycine max*، ص 215)
الفسفور قرة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) وبذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61)
البوتاسيوم الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140) وشعر الثرة (*Zea mays*، ص 152)



قرة العين متّم فيتامين ومعدي قلم بنفسه. طعمه واسع، ما يشير إلى قدراته الصلبة (المضادة الحيوية).

السيلينيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
السيليك ذنب الخيل (*Equisetum arvense*، ص 262) والقراص (*Urtica dioica*، ص 145)
الزنك بذور القرع الرومي (*Cucurbita pepo*، ص 194) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277).

النكهة واللون في الطهي

إن معظم النباتات التي تضيف نكهة على مذاق الطعام ومظهره تتمتع بقيمة دوائية. مثال ذلك: إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) - وهو ملازم عطري ماثور للحم الأحمر في الطهي الأوروبي، يساعد الهضم بشكل فعّال. والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، المستخدم بكثرة في الطهي في العالم أجمع، لديه مفعول مظهر قوي ما يجعله من الناحية الطبية دواءً فعّالاً للزكام وعداوي المعدة. كما يساعد في خفض حوادث التسمم بالطعام.



الليمون الحامض الحاد المذاق يقي من الزكام والعداوي.

لا يوجد في الصين فرق ذو حفزي بين ما هو «طعام» وما هو «دواء». «الغذاء الطبي» هو ما يفيدك صحياً. والأعشاب المقوية القوية المفعول، مثل حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) وثمر الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) والجنشنج الأمريكي (*Panax quinquefolium*، ص 241) مكونات منكهة تستخدم بانتظام في الوصفات الصينية. وفي كل أنحاء جنوبي آسيا وإفريقيا، تضيف الأعشاب والتوابل الحارة على الطعام لوناً وجدةً وقيمة غذائية، فأعشاب الكرّم الصبّاغي (*Curcuma longa*، ص 88) والهبال (*Eleteria cardamomum*، ص 91) والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، وكلها تُستخدم في الطهي. بقي من الإنزاج والعدوى المعدية المعوية.

أدوية لعلل شائعة

إن المعرفة العشبية آخذة بالنمو مع تزايد الأشخاص الذين يختارون الأعشاب كبديل للأدوية الصيدلانية. والأدوية التالية هي علاجات مأمونة وفعالة لعدد من الالتهابات الشائعة، لكن ينبغي التعامل معها باحترام على غرار الأدوية كافة. والاقتراحات الواردة هنا بسيطة وسهلة بمعظمها. إن لم تكن واثقاً مما تفعل لكن اطلب استشارة اختصاصي. وللحصول على تعليمات حول صنع المستحضرات العشبية، انظر ص 289-296.

معلومات أساسية

اقرأ ما يلي قبل أن تستخدم الأدوية.

الجرعة

■ كل الجرعة المعطاة هي للبالغين، باستثناء قسم الرضّع والأطفال، ص 318.

■ لا تتجاوز الجرعة المذكورة البتة، قمضاعتها لن تضاعف فعاليتها.

■ قبل أخذ الدواء راجع التحذيرات الواردة في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ لا تأخذ أكثر من دواءين داخليين في الوقت نفسه أو أكثر من دواء داخلي ودواء خارجي للعلة نفسها، ما لم يذكر ذلك. الأدوية البديلة باستخدام أعشاب مختلفة يفصل بينها رمز ورقة نبات. وعندما تعطى أشكال مختلفة من الدواء (أي صبغة أو نقيع)، يكون الأول هو الأفضل.

مدة أخذ الدواء

تؤخذ الأدوية إلى أن تزول الأعراض، إن لم يطرأ تحسن خلال 2-3 أسابيع أو إذا تفاقمّت الحالة أو عند الشك، استشر طبيباً متخصصاً.

استشارة اختصاصي

■ يشار عليك متى تراجع اختصاصي. استشر الاختصاصي عند تناول الدواء لمدة تزيد على 13 أسابيع.

الرضع والأطفال

■ لا تعطى الرضّع دون 6 أشهر أي دواء عشبي (أو غيره) داخلي دون استشارة اختصاصي.

■ الرضّع والأطفال، ص 318 يعطى جرعة الأطفال، ويمكن استخدام الأدوية الواردة في أمثلة أخرى

للأطفال دون 12. خفف الجرعة كما يلي:

■ 12-6 أشهر - 1/10 جرعة البالغين.

■ 6-1 سنوات - 1/3 جرعة البالغين.

■ 12-7 سنة - 1/2 جرعة البالغين.

المسبّبون

قد يتطلب المسبّبون جرعة أدنى من الجرعة الكاملة للبالغين بسبب بطء الاستقلاب. على من تجاوزوا السبعين أخذ 3/4 جرعة البالغين.

الحمل

■ تجنّب الأدوية كافة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، سواء كانت عشبية أم غير ذلك إلا إذا كان لا بد منها.

■ تجنّب الصبغات الكحولية أثناء الحمل.

■ الأعشاب أثناء الحمل (انظر ص 317) مأمونة

الاستعمال. وكثير من الأدوية الواردة في غير هذا القسم مأمونة أيضاً، لكن يجب التدقيق دائماً في التحذيرات في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ الأعشاب الواجب تجنّبها في هذا القسم: شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص 271، الأقتي

العنقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78، البارسمة

البيوتولية (*Barosma betulina*)، ص 67، حشيشة الملاك

الصينية (*Angehea sinensis*)، ص 60، الرواند الكفي

(*Rheum palmatum*)، ص 124، القويصة الحمراء

(*Salvia miltiorrhiza*)، ص 129، مخلب الشيطان

(*Harpagophytum procumbens*)، ص 101، الرأس

الطبي (*Inula helenium*)، ص 105، شجرة مريم

(*Tanacetum parthenium*)، ص 139، الجنسنغ

(*Panax ginseng*)، ص 116، العرعر الشائع

(*Juniperus communis*)، ص 223، السوس المخزني

(*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99، قراسيون القلب

(*Leonurus cardiaca*)، ص 225، المر (Commiphora)

(*Mentha pulegium*)، ص 84، الثعنت البري

(*Zanthoxylum*)، الديش الشائك

(*americanum*)، ص 233، السنّا المكّي (*Cassia senna*)، ص 72، كيس الزاعي

(*Capsella bursa-pastoris*)، ص 181، رعي الحمام

(*Verberna officinalis*)، ص 147، الفاونيا البيضاء

(*Pavonia laciniata*)، ص 115، الإنيام البري

(*Dioscorea villosa*)، ص 89، الأفسنتين

(*Artemisia absinthium*)، ص 63، الاخلّة ذات الالك

ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، الصمّاض

المفتول (*Rumex crispus*)، ص 126.

■ تجنّب الجرعات الدوائية من حشيشة الملاك

(*Angelica archangelica*)، ص 160، اليانسون

(*Pimpinella anisum*)، ص 296-247، الفيلطة الدقيلة

(*Capsicum frutescens*)، ص 70، الكرفس

(*Apium*)، ص 61، المريمية (*Salvia officinalis*)، ص 130، وترد التحذيرات حيث يكون ذلك ملائماً.

أدوية تعطي بوصفات

بعض الأدوية تتفاعل مع الأدوية الصيدلانية. إن كنت تأخذ دواء موصوفاً، استشر ممارساً اختصاصياً قبل أخذ عشبة ولا توقف أي دواء دون موافقته.

المستحضرات العشبية

■ كل المقادير للأعشاب المجففة ما لم يذكر خلاف ذلك.

■ عندما يستخدم أكثر من جزء واحد من النبتة، تذكر التعليمات الجزء المستخدم. لا تستخدم إلا ذلك الجزء لا تستخدم البذور المبيعة للأغراض الزراعية.

■ تعدّ المستحضرات بمقادير قياسية من العشبة للمجففة كما يلي، ما لم يذكر خلاف ذلك:

■ النقايع تستخدم ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب ماء، أو يُصنع ما يكفي 3-4 جرعات باستخدام 20 غ من العشبة و 500 مل من الماء. يستخدم وعاء مغلي

للاحتفاظ بالزيوت الطيارة القيمة. لإعدادها، انظر ص 290.

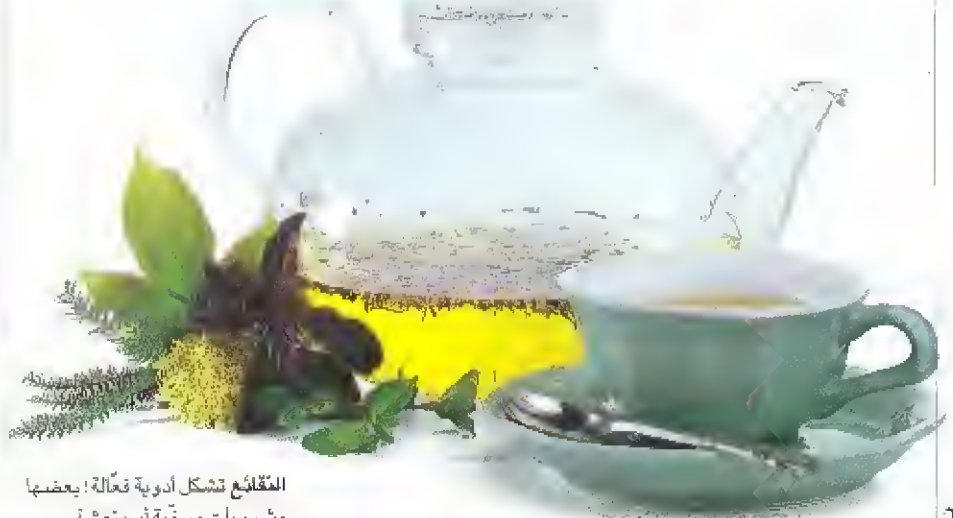
■ المغليّات تستخدم 20 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 290.

■ النشوقات يضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى لتر من الماء المغلي أو يستخدم نقيع. لإعدادها، انظر ص 296.

■ الدهونات يستخدم 500 مل من نقيع أو مغلي أو 25 مل من صبغة مخففة في 500 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 295.

■ الأقراص والبرشامات تتوفر كثير من الأعشاب في كلا الشكلين دون وصفة طبية. تؤخذ وفقاً للتعليمات الواردة على العلبة. لصنع الكبسولات، استخدم 250 غ من العشبة المسحوقة لكل كبسولة (انظر ص 291).

■ الصبغات تصنع بمعايير واحد من العشبة إلى 5 معايير من الكحول لإعدادها، انظر ص 291. وتتوفر بعض الصبغات جاهزة. تؤخذ الصبغات مع الماء البارد ما لم يذكر خلاف ذلك. أحياناً، يُعطى عدد القطرات الموصى بها بمثابة مدى، مثل 20-40 قطرة. في هذه الحالات، يبدأ بالمقدار الأدنى ثم يزداد بمقدار 5-10 قطرات لكل جرعة حسب المطلوب.



المقاييس تشكل أدوية فعالة! بعضها مشروبات مرخّية أو منعشة.

تقيع الشمار والثرنجان يفرج عسر الهضم



الزيوت العطرية

لا تؤخذ الزيوت العطرية داخلياً ما لم يُشر بذلك ممارساً مختصاً، وللإستخدام الخارجي، تخفف الزيوت العطرية بزيت حامل، مثل زيت عباد الشمس أو زيت اللوز، بنسبة معيار من الزيت العطري إلى 20 معياراً من الزيت الحامل. أي 5 قطرات من الزيت العطري إلى ملعقة صغيرة (5 مل) من الزيت الحامل، وللحمام،

تُضاف 5-10 قطرات من الزيت الطيار إلى الماء المتدفق، ولإستخدام الزيوت العطرية في التدليك، انظر ص 296

معلومات أخرى

للحصول على معلومات عن مستحضرات أخرى والوزن والقياس والمعدّات، انظر ص 296-297.

عن ذاتي

يقدم هذا القسم النصيحة بشأن نمط الحياة

والنظام الغذائي والتدبير

ومذممة المقترحات لا تقدم عموماً حلاً سريعاً ويجب اتباعها فترة طويلة لكي تكون فعالة، ويجب أن تُستخدم إلى جانب الدواء العشبي الموصى به فيضمان حصول جسمك على الغذاء الصحيح وبلوغه اللياقة الصحية، تجمي نفسك من كثير من العلل، مثل العدوي والمشكلات الدورانية، فضلاً عن زيادة فرص الشفاء بسرعة وفعالية، تجد الأعشاب الغنية بالفيتامينات والمعادن مدرجة في ص 297

القياسات

1 مل = 20 قطرة.
5 مل = ملعقة صغيرة
20 مل = ملعقة طعام (كبيرة)
70 مل = قنح صغير
150 مل = قنح كبير

أدوية من دون وصف طبية

إن أعداد المتاجر وشركات الطلبات البريدية التي تبيع مستحضرات جاهزة أخذ في التنامي، ومن الملائم عادة شراء الأعراص والزيوت العطرية والفرايج والدمونات وربما الصبغات، وصنع النقايق والمغليّات والشرابات بنفسك، ويجب شراء لزقات ست الحسن لا صناعتها. قبل شراء دواء عشبي، احرص دائماً على قراءة لائحة المحتويات على علبة (وفي بعض البلدان، تحمل بعض الأدوية العشبية رقم [إجازة المنتج]، اتبع التعليمات الواردة ولا تتجاوز الجرعة المقترحة، وعند شراء المستحضرات أو الأعشاب المجففة، اعتمد مورداً مشهوراً أو اسم صنف مشهور، فكثير من الزيوت العطرية المختجة تجارياً تستخدم مكونات مصنعة ليس لها قيمة دوائية، انظر أيضاً شراء الأعشاب المجففة، ص 288.

فهرس الأمراض

أنظر الصفحات المذكورة لعلاج الأمراض التالية

إثغار 318	التواب القصبات 310	حرق 303-312	ضئف الذاكرة والتركيز عند 319	الكرب عند الشيخوخة 318
إخصاب 316	التواب اللوزين 311	حلا نظامي 304	الستين 319	الكسور 312
أدوية العصر المتقدم 319	التواب المثانة 314	خماقي 304	ضعف الهضم 306	اللغات والسعات 303
أزجية 301-308	التواب المقاصل 313	خطل 317	ضعف الهضم عند الشيخوخة 319	اللسادات والنورمات 303
أرق 313, 309	التواب اللثجمة 310	خموضة 307	ضغط الدم المرتفع 301	مشاكل الإخصاب 316
أرق عند الأطفال 318	آلم الأذن 312	حمى 311	ضغط الدم المرتفع عند الشيخوخة 319	مشاكل الأعصاب والكرب 309-308
إرهاق عصبي 309, 308	آلم الأذن عند الأطفال 318	حمى الكلا 300	ضيق النفس 301	مشاكل الإياس 316
احتقلاص وضعف كبدي 319	آلم الأسنان 308	حيوية (ضعفها أو الحفاظ عليها) 319	خلع الجلد 318, 318	المشاكل افتناسلية والحيضية 316
إسهال 307	آلم الأعصاب 308	خبر الرأس 318	خفقان 302	313
اضطرابات هضمية 307-306	آلم العيض 315	باه السفى 306	باه السفى 306	مشاكل الجلد 303-305
أطفال 318	آلم الرأس 308	باه الميضمات 314	باه الميضمات 314	مشاكل الجيوب 300, 309, 313
انتساب 308	آلم الظهر 313	دقق خبكر 316	الدوالي 302	مشاكل الحيض 301, 315
إكزيمة 308	آلم العضل والمص 312	بورة العيض غير المنتظمة 315	بورة العيض غير المنتظمة 315	مشاكل الدوران 301-302
التهاب الأنف الأزجي 308	آلم المفصل وتيبسه 313	ربو 301	ربو 301	مشاكل الدوران عند الشيخوخة 319
التهاب الحلق 311	إسماك 307	رثية (روماتيزم) 319, 312	رثية (روماتيزم) 319, 312	مشاكل السبيل التنفسي 310-312
	انحباس البول 315	رمد 319	رمد 319	المشاكل العضلية الهيكلية 312
	انحباس السوائل أثناء الحمل 317	الرعاف 310	الرعاف 310	313
	انفونزا 311	الربو 306	الربو 306	مشاكل العين 310
	أنيميا (نقر الدم) 301	الربو والمص عند الأطفال 318	الربو والمص عند الأطفال 318	مشاكل اللثة 306
	إيلام الشري 315	ركام 311	ركام 311	مشاكل النوم، أظفر الأرق
	البواسير 302	زكام ونزلة صدرية وسعال صدري 318	زكام ونزلة صدرية وسعال صدري 318	مشاكل الهضم عند الأطفال 318
	تصلب الشرايين 301	عد الأطفال 318	عد الأطفال 318	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب
	تفرح الحلمات والصدر 315	سعال 310	سعال 310	308
	تفرح الدم 306	سفة القدم 304	سفة القدم 304	المعص (تشنج العضلات) 312
	توتر 308, 309	سكّر معلق 309	سكّر معلق 309	المعص 318
	توتر قبل الحيض 315	سلاق 314	سلاق 314	نزف الأنف، أظفر الرعاف
	ثأليل 304	الشرب وبردودة الأطراف 302	الشرب وبردودة الأطراف 302	الفرلة 309, 312
	جندري الماء 304	الشري (طلع القراص) 303	الشري (طلع القراص) 303	التزيف الحيضي الشديد 301, 315
	جروح 304	الشقيقة 309	الشقيقة 309	306
	جلوف 304	الشيخوخة / العمر الثالث 319	الشيخوخة / العمر الثالث 319	الأنفخة 306
	حب الشباب 308	الشكاوي الهضمية عند الأطفال 318	الشكاوي الهضمية عند الأطفال 318	اللقاهة 308
	حرق الشمس 303	الصداغ 306, 308, 309	الصداغ 306, 308, 309	اللقاهة عند الشيخوخة 319
	حرقه الطواق أثناء الحمل 317	الصداغ عند الأطفال 318	الصداغ عند الأطفال 318	النقرس 313
				نويات الأعر 302, 308
				الوشي (فكش) 312
				الولادة 317



المستحضرات التي تُفرك على الصدر تفرج الشكاوى التنفسية.

الأرجيات



القرامص
(*Urtica dioica*)

تتطور الأرجيات في الغالب عندما يتفاعل النظام المناعي في الجسم بشكل مفرط مع مهيج خارجي، مثل غبار الطلع ولسعة حشرة وبعض النباتات، أو مواد داخلية، مثل المواد الكيميائية والأغذية. تُطلق المستأرجات رد فعل عند من لديه حساسية معينة أو طليعية. تُعالج الأرجيات على المدى الطويل بخفض الاتصال بالمستأرجات (إن كانت معروفة) والعمل على خفض فرط حساسية الجسم. ويمكن أن تفرج الأدوية العشبية بعض الحالات الأرجية، وهي مفيدة في خفض التدرجي لردود الفعل الأرجية. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

استشرى اختصاصياً على الفور من أجل

- الأرجيات المهددة للحياة، مثل الربو. استشرى ممارساً اختصاصياً قبل أخذ أي نواء عشبي لهذه الحالات.
- أي أرجية تظهر علامات التفاقم بعد أخذ الدواء العشبي.

التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلا

التهاب الأنف الأرجي مصطلح يشمل ردود الفعل الأرجية على المهيجات مثل التلوث أو الغبار أو الطلع. وقد يحدث التهاب الأنف الأرجي على مدار العام، في حين أن حمى الكلا تنجم عن عشب أو غبار طلع موسمي. وتضم الأعراض العطاس ونزلة أنفية غزيرة واحتقاناً جيبياً وعبتين متهيجتين دامعتين، بل وحتى أزيزاً شبيهاً بأزيز الربو. يفيد العلاج الذاتي في تدرج الحالات المعتدلة. لكن عند النوبات الحادة يجدر استشارة ممارس اختصاصي يستطلع وصف أعشاب مثل الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص 93. انظر أيضاً «النزلة ومشكلات الجيوب والم الأذن»، ص 312.

النظام الغذائي

قلل من تناول الأغذية المنتجة للمخاط أو أوقفها، مثل منتجات الحليب والبيض والسكر والدقيق الأبيض والأطعمة الدخنية والكحول.

أدوية عامة

الأعشاب القرامص (*Urtica dioica*)، ص 149. البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. الدواء يُصنع نقيع القرامص. يؤخذ 3-4 أكواب يومياً لمدة ثلاثة أشهر كل مرة. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوبين من الماء وتناوله يومياً لمدة 3 أشهر كل مرة. العشبة الهريون كبير الزهر (*Scutellaria bulcatalensis*)، ص 133. الدواء يُصنع خلطوي ويؤخذ كوبان يومياً.

حمى الكلا

العشبة البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. العلاج يُصنع نقيع ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً. يؤخذ لبطعة شهو قبل موسم حمى الكلا وفي أتتله.

التهاب الأنف الأرجي مع النزلة

الأعشاب العرفون (*Euphrasia spp.*)، ص 208. لسان الحمل

الكبير (*Plantago major*)، ص 249. عصا الأغب (*Solidago virgaurea*)، ص 269. الغافلية المتقربة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206. الدواء يُصنع نقيع من عشبة واحدة أو مزيج من كل الأعشاب ويشرب 3 أكواب يومياً. ملاحظة يستخدم هذا الدواء للنزلة المائية الغزيرة على وجه الخصوص.

الأعشاب حشيشة الأفتند (*Echinacea spp.*)، ص 90. الخطمي الخزان (*Athusa officinalis*)، ص 163. البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142. الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من معايير متساوية من كل صبغة 3 مرات يومياً مع ماء دافئ. ملاحظة يُستخدم هذا الدواء للنزلة الكثيفة الصفراء / الخضراء والاحتقان الجيبي خاصة

الإكزيمة

تتميز بجلد ملتهب أحمر بسبب تهيجاً وتقرحاً ويثراً صغيرة. ورغم أن الإكزيمة تنتج غالباً عن رد فعل أرجي محدبة، يمكن أيضاً أن تورث أو تنتج عن اتصال مطول بمهيج ما أو قد تظهر لسبب غير معروف. ويفضل استشارة ممارس اختصاصي إن يصعب علاج الإكزيمة ذاتياً. غير أن اتباع العلاج لمدة أسبوع على الأقل يمكن أن يحدث انفراجاً. ويمكن استخدام دواءين دفعة واحدة. تخفف حشيشة الأفتند التقرح أو الحك. ويمكن استخدام الشوفان لإضفاء تأثير ملطف ويطر على ماء الحمام. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

عون ذاتي

لتجنب الحك، تغطي المنطقة المصابة بقماش ماص غير مهيج مثل القطن.

أدوية عامة

الأعشاب النعنع (*Adenita x piperita*)، ص 112. حشيشة القزاز (*Stellaria media*)، ص 270. الدواء 1 يُصنع دهن النعنع بنقع ملحقة صغيرة من العشبة مع كوب من الماء. يترك لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويبرد. يستخدم لغسل الجلد المصاب بلطف 3-2 مرات يومياً. الدواء 2 يوضع مرهم حشيشة القزاز أو الزهيم أو العصير الطازج 5 مرات يومياً. خيار تضاف 2 قطرة من زيت النعنع إلى ملحقة صغيرة من أي من مستحضرات حشيشة القزاز.

العشبة فصعة الماء الهندية (*Cemella asiatica*)، ص 74. الدواء توش المنطقة المصابة بالمسحوق 3-2 مرات يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج المسحوق مع مقدار كافٍ من الماء لصنع عجينة تُسقط فوق المنطقة المصابة 2-1 مرة يومياً.

الإكزيمة مع جلد ناز

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100. الدواء يوضع دهن أو زهيم (كريم) نحو 3 مرات يومياً (يفضل الدهون). ويمكن بدلاً من ذلك صنع مغلي بلمعتين صغيرتين من الأوراق وكوب من الماء. يترك 15 دقيقة ثم يصفى ويبرد. يستخدم كغسول نحو 3 مرات يومياً.

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76. الدواء يُصنع نقيع باستخدام 50 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. يوضع على المنطقة المتهيجة مباشرة عندما يبرد. أو يضاف النقيع الساخن إلى حمام دافئ ويقطس فيه 20 دقيقة على الأقل.

العشبة الشوفان (*Avena sativa*)، ص 172. الدواء يملأ كيس موشين (أو ما شابه) بشوفان مطحون ويوضع تحت حشفة ماء ساخن أثناء الحمام. يُستقر في الحمام لمدة 10-5 دقائق.

تنبيه عاجل إن لم يطرأ تحسن على الحالة أو تفاقت، استشر ممارساً اختصاصياً.

الربو المعتدل والأزيز وضيق النفس

يحدث الربو عادة نتيجة رد فعل أرحي تجاه مواد مثل غبار الطلع أو الغبار أو فراء الحيوانات أو أطعمة معينة. لكن يمكن أن يكون أيضاً ذا صلة بعنوى ما، تفرّج الأذرية الواردة الأمراض المباشرة، لكن يفضل استشارة أعشاب لمعرفة سبب العلة أو العلاج طويل الأمد. يمكن أن تؤخذ كل الأدوية العشبية المقترحة هنا إلى جانب العلاج التقليدي. تساعد أعشاب مثل القراص والسعتر واليبلسان الأبيض وحشيشة القنفذ في تنقيج التنفس، في حين أن الزيت العطري للبابونج يخفف التهاب.

تنبيهات عامة: اطلب مساعدة اختصاصي في الربو. لا تتوقف عن أخذ المنشورات المنزلية وغيرها. ويجب وقف استخدامها تدريجياً بإشراف اختصاصي.

المشكلات الدورانية

الأزيز وضيق النفس
الأعشاب القراص (*Urtica dioica*، ص 145)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء يصنع تقيع باستخدام 15 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.
العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76).
الدواء يصنع تقيع بمزيجين صغيرين معزّتين من العشبة وكوب من الماء ويترك لمدة 10 دقائق في وعاء مغلي، يُرفع الغطاء ويستنشق البخار ثم يصفى التقيع ويشرب.
خيار يستخدم الزيت العطري في استنشاق البخار أو تستنشق قطرات من الزيت غير المخفف موضعتين على محرمة.
العشبة الهربرون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133).

الدواء يصنع مغلي ويؤخذ كوبان يومياً.

صعوبة التنفس وضيق الصدر

العشبة الأثلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 146).
الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء نحو 8 مرات يومياً لمدة 3 أيام، ثم تخفف الجرعة إلى ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً كحد أقصى لمدة 7 أيام.

الربو القصبي المعتدل الناتج عن الزكام والعدوي الصدرية.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.، ص 90).
الدواء تؤخذ الأقراص أو المرشحات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3-2 مرات يومياً.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- آلام الصدري الحاد
- خفقان يدوم عدة دقائق
- أوردة ساخنة أو متورمة أو متفحّرة ومؤلمة أو تتلون أحمر غامق للجلد أو الأوردة.
- الإغماء أو الدوام مع ضعف أو خدر أو وخز في أي جزء من الجسم.



مشتركة فيرجينيا
(*Hamamelis virginiana*)

للحفاظ على صحة جيدة، يجب أن تغمر خلايا الجسم البالغ عددها 3 آلاف مليار خلية بوسائل يُخضّر لها المغذيات الحيوية ويزيل الفضلات الناتجة. وعندما تقوّض هذه العملية بضعف الدوران، قد يستجيب الجسم لها بحالات مثل ضغط الدم العالي الذي يضع عبئاً طويلاً على القلب. يساعد النظام الغذائي متدني الدهون والغني بالألياف والتمارين الهوائية المنتظمة في الحفاظ على نشاط القلب وخلو الشرايين من الرواسب الدهنية التي يمكن أن تجعل بطاناتها «كُمخة». وتعمل عدة أعشاب على الحفاظ على الدوران الجيد، وأهمها الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

فقر الدم

ثمة عدة أنواع من فقر الدم. فقر الدم بعوز الحديد، وينشأ عن فقد الدم بسبب جرح أو نزيف الحيض، ويمكن أن يجابه بالأعشاب، الأعشاب المُرّة مثل الجنطيانا تحسّن امتصاص المغذيات ويحتوي القراص على كثير من الحديد. ارفع مقدار ما تتناوله من الأعشاب الأخرى المحتوية على الحديد. انظر الفيتامينات والمعادن، ص 297.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً للتدبير نوع فقر الدم الذي لديك قبل العلاج المنزلي.

أدوية عامة

الأعشاب الجنطيانا (*Gentiana lutea*، ص 97)، الدسيسة (*Arenaria absinthium*، ص 63).
الدواء تؤخذ 5-2 قطرات من صبغة أي من العشبتين مع الماء قبل الوجبات بنصف ساعة.
تنبيه لا تؤخذ الدسيسة أثناء الحمل.

العشبة الكيراتا (*Sweetia chitrata*، ص 135).
الدواء تؤخذ 10-5 قطرات من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً قبل الوجبات.

فقر الدم الناتج عن نزيف الحيض الشديد.

العشبة القراص (*Urtica dioica*، ص 145).
الدواء يصنع تقيع باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء. ترشف الجرعة بأكملها على فترات متعددة خلال اليوم. انظر أيضاً «النزيف الحيضي الشديد» - دواء حساء الأشياء الأربعة، ص 313.

ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين

يمكن أن نقيد الأعشاب الحالات المعتدلة من ضغط الدم العالي وتصلب الشرايين. الثوم يرفع الدم ويخفف الرواسب الدموية ويخفف ضغط الدم. والحنطة السوداء والجنكة تساعدان الدوران وتخفّضان ضغط الدم وتحوّلان دون تصلب الشرايين؛ وتحسّن الزنجبيل الدوران، لاسيّما إلى الشعيرات الدموية.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً، وبخاصة إن كنت تأخذ دواءً لدورانية

أدوية عامة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، الجنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208).
الدواء تؤخذ أي العشبتين على شكل أقراص، أو يؤخذ فص أو اثنين من الثوم الغض يومياً.
ملاحظة الثوم أكثر فعالية عندما يؤخذ كواقي منتظم لا كبواء.

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98).

الدواء تؤخذ أقراص أو 1/2 ملعقة صغيرة من السائل المستخلص مع الماء مرتين يومياً لمدة 2-3 أشهر كل مرة.

العشبة الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153).
الدواء تبشر 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض في طعمك كل يوم.

الخفقان ونوبات الخضر

يحدث الخفقان عندما يبيض القلب فجأة بسرعة أكبر أو بدون انتظام، ويمكن أن ينتج عن الكرب والقلق والتوتر العصبي. لكن يمكن أن ينتج عن مجرد الإفراط في شرب الكافيين (في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا). يشير الخفقان في حالات نادرة إلى مشكلة قلبية، وهو من أعراض نوبات الأعر الرئيسية التي تنجم بمشاعر القلق والخوف المفاجئة الحادة. ازهار الزيزفون وجذر الخاردين المخفزي مرخيان ومهدتان للجهنم العصبي، ويساعدان في خفض القلق على وجه الخصوص.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام الخفقان عدة دقائق.

شدة البرد والشرث

يمكن أن يسبب ضعف الدوران المزعاجاً وشرثاً مؤلماً (تقرحات ناشئة عن ضعف تدفق الدم المحلي) لأصابع اليدين والقدمين، ويمنيه الدوران وإدخال مزيد من الدماء إلى النظام عن طريق الأعشاب والتدخين، ينحسّن تدفق الدم إلى اليدين والقدمين الأعشاب الحريفة الحارة مثل الفليفلة الدغلية أو الزنجبيل، تنبه تدفق الدم خلال الشرايين وتساعد في الوقاية من الشرث.

التدخين

غالباً ما يكون التدخين الهرثي مفزاح تحسّن هذه الحالة.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا كانت أصابع اليدين والقدمين تبرد وتقدر بشكل متكرر.

عروق الدوالي والبواسير

تنتج عروق الدوالي عن ضعف الأوردة أو ارتفاع الضغط فيها، يؤدي ذلك إلى انتفاخ جدران الأوردة الرقيقة ويسبب تمدد الأوردة وتجمع الدم، وتنتشأ البواسير عن الإمساك عادة. يمكن استخدام كثير من الأعشاب لتفريج هاتين الحالّتين، مشتركة فيرجينيا المقطرة قابض محتان والأخيلة ذات الألف ورقة خصائص لأزمة وقابضة ومضادة للالتهاب.

عون ذاتي

يجب أن يهدف العلاج المنزلي إلى تخفيف الضغط عن الأوردة. يجب على المصابين بعروق الدوالي تجنب الملابس الضيقة عند الخضر أو الساقين. ولتلطيف البواسير، يجب المحافظة على انتظام حركة الأمعاء (انظر «الإمساك والإسهال»، ص 307).

تنبيه عام لا تدك أوردة الدوالي أو تتركها.

الخفقان

العشبة الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275).

الدواء يصنع نقيع من 20 غ من الزيزفون و750 مل من الماء. يقسم إلى 3-4 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة القريسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*)، ص 129.

الدواء يصنع مخني ويؤخذ 4-3 جرعات خلال اليوم لمدة أسبوع. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ نصف الجرعة اليومية مدة 3-2 أسابيع.

تنبيهات لا تؤخذ القريسة الحمراء مع الأدوية المضادة للتجلط أو المضادة للتصقبات أو أثناء الحمل.

ضعف الدوران إلى اليدين والقدمين

العشبة الفليفلة الدغلية (*Capiscum frutescens*)، ص 70.

الدواء تؤخذ أقراص الفليفلة الدغلية في الشتاء.

خيار تضاف رشّة من مسحوق الفليفلة الدغلية أو صلصة الفلفل إلى كل وجبة رئيسية. تنبيه لا تؤخذ الأقراص أثناء الحمل.

الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148.

الديش الشاك (*Zanthoxylum americanum*)، ص 151.

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الأفلوس الثلجي و750 مل من الماء وتؤخذ 3 جرعات يومياً.

دواء 2 تمزج 5 غ من الديش الشاك و 10 غ من الأفلوس الثلجي ويصنع مغلي باستخدام 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات يومياً.

تنبيه لا يؤخذ الديش الشاك أثناء الحمل.

عروق الدوالي

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hanamelis virginiana*)، ص 100.

الأذريون المخفزي (*Colendula officinalis*)، ص 69.

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم أو مرهم مشتركة فيرجينيا على المنطقة المتأثرة 2-1 مرة يومياً، أو يمزج مقداران متساويان من مرهمي كلا العشبتين ويوضع 2-1 مرة يومياً.

ملاحظة هذا الدواء فعّال برجه خاص على عروق الدوالي للولة.

العشبة الأخيلة ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54.

دواء (خارجي) تُنسل عروق الدوالي في نقيع بارد أو يوضع المرهم 2-1 مرة يومياً.

دواء (داخلي) يُصنع نقيع ويترك لمدة 10 دقائق. يؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 10 أسابيع.

تنبيه لا تؤخذ الأخيلة ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

نوبات الذعر

الأعشاب الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275). الخاردين المخفزي (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الزيزفون و1/2 ملعقة صغيرة من الخاردين المخفزي المسحوق وكوب من الماء، يشرب 4 أكواب يومياً.

الأعشاب قراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225.

الزيزفون (*Tilia spp.*)، ص 275.

الدواء يُصنع نقيع قراسيون القلب أو يُصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل من العشبتين وكوب من الماء. يشرب 4 أكواب من أي من الدواءين يومياً.

تنبيه لا يؤخذ قراسيون القلب أثناء الحمل.

الشرث

الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153. الليمون الحامض (*Citrus lemon*)، ص 81. حشيشة القنفذ

(*Echinacea spp.*)، ص 90.

دواء (داخلي) يشرب 1/4 ملعقة من الزنجبيل الغض في طعمك يومياً.

دواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغض أو عصير الليمون غير المخفف أو صيغة حشيشة القنفذ المصرفة على الشرث غير المفتوح مرتين يومياً.

ملاحظة يساعد العلاج الخارجي في الحدوث دون التفتت والنز. وعندما تفتت قطعة يمكنك متابعة الوضع لكنه يسرع عند التلامس.

البواسير

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hanamelis virginiana*)، ص 100.

عشبة البواسير (*Rumex crispus*)، ص 258.

السنديان المرند (*Quercus robur*)، ص 258. الأذريون

المخفزي (*Colendula officinalis*)، ص 69.

دواء 1 توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم مشتركة فيرجينيا أو مرهم عشبة البواسير 2-1 مرة يومياً.

دواء 2 تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق السنديان المرند مع 1/2 ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون المخفزي ويوضع 2-1 مرة يومياً.

صعوبة طرح البراز والبواسير المؤلمة

العشبة البربار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144.

الدواء يؤخذ «غذاء البربار الأحمر» (انظر الحموضة وعسر الهضم، ص 307) أو الأقراص.

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*)، ص 120.

الدواء تؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من البذور المنقوعة في كوب من الماء طوال الليل مرتين يومياً.



الأذريون المخزني
(*Calendula officinalis*)

يُقي الجلد، أكبر أعضاء الجسم، من الحرارة والبرد والعدوى والرضح الناتجة عن العالم الخارجي. ورغم أن الجلد يطرح سطحه باستمرار، فإنه يحتاج إلى تنظيف وتغذية منتظمة لكي يبقى معافى. وتتوقف قدرته على مقاومة الجروح والمعافة من الضرر إلى حد كبير على صحة الجسم ككل، وفيما تستجيب كثير من مشكلات الجلد الثانوية بسرعة للأدوية الخارجية البسيطة، تحتاج الحالات الجلدية الحادة أو المزمنة إلى علاج داخلي وتتطلب عادة استشارة اختصاصي. انظر أيضاً «الإكزيمة»، ص 300.

اللدغات واللسعات والتورّمات الثانوية

المناطق الملتصقة والتورّمة من الجلد رد فعل شائع على اللدغات واللسعات. ورغم أنها قد تكون مزعجة جداً، فإن معظمها لا يُسبب إلا حكة مؤقتة والتواءاً يخفّ عادة خلال بضع ساعات. وتساعد كل الأدوية الواردة في تلطيف التهيج والتقرّح، والموصول على تفريغ أكثر فعالية. يُستخدم الدواء الخارجي والداخلي معاً. تفرّج الفزاسي التوتج فضلاً عن أنها صابئة للحشرات، والألوة ملطّقة وشافية. ويخفّف الأذريون المخزني وحشيشة القلب الالتهاب. وتنبّه حشيشة القنفذ جهاز المناعة، والقرّاص مضاد للحشرات.

تنبيهات عامة استشر اختصاصياً على الفور إن كنت ميلاً إلى ردود أفعال أرجية شديدة أو ظهرت علاماتها أو إذا حدثت لسعة في الفم وأخذ التقرّح يلهب. بعض اللدغات وعضات الحشرات سامة وقد تتطلب تلقياً وعناية طبية فورية.

الطفح الجلدي والحروق الثانوية وحروق الشمس

الطفح الجلدي والحروق الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس، أكثر إزعاجاً مما هي مضغفة وتشفي عادة دون مساعدة رغم أن العلاج العشبي يمكن أن يسرّع الشفاء.

طفح القرّاص (الشري) ينتج عادة عن رد فعل أرجي، لكن يمكن أن تسببه أيضاً الحرارة أو البرد أو أشعة الشمس. يدوم بضع ساعات فحسب، لكن يعاود الظهور في الغالب.

للحصول على تفريغ فعال، يوضع زهميم (كريم) حشيشة القفرّان. ويؤخذ أحد الأدوية الداخلية.

الطفح الجلدي له مسببات عديدة، مثل الأريضية والعدوى والتهيجية واللدغات واللسعات وتغيرات درجة الحرارة. استخدم هذه الأدوية لتخفيف الحكة والتورّم.

الحروق الصغيرة تستجيب عادة بشكل جيد للدواء العشبي. لكنها قد تكون عميقة ويمكن أن تصاب بالعدوى بسرعة. قبل استخدام دواء، تُغسل المنطقة المحروقة بماء بارد نظيف وتُحفظ المنطقة باردة لمدة 3 ساعات بقطعة قماش نظيفة منعقة بماء بارد.

تنبيه عام إن لم يمتدحوى الطلب استشارة لاختصاصي

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- تغيرات النمش أو الخيلان أو الثآليل
- الانتفاخ المفاجيء، أو رد الفعل الأرجي
- الحروق غير الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس
- الحبوب التي لا تتبدّد أو تُؤمّد
- الجروح والجلوف والكدمات واللدغات واللسعات الخطيرة

الأدوية الخارجية

العشبة الخزامي (*Lavandula officinalis*)، ص 107
الدواء تفرّج الأوراق الغضة أو الصبغة الصرفة أو الزيت العطري على اللسعة أو اللدغة وحولها.

استخدامات أخرى يصدّد ذلك الحشرات أيضاً.

الأعشاب الحيق المعروف (*Ocimum basilicum*)، ص 238
حيق الزهني (*Ocimum Sanctum*)، ص 114، الرجمية (*Salvia officinalis*)، ص 130، المستعر اللثام (*Thymus vulgaris*)، ص 142.

الدواء يوضع عصير الأوراق المستخرج حديثاً لأحدى الأعشاب.

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*)، ص 57، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104.
الدواء يوضع ملام الألوة، أو مرهم الأذريون المخزني أو

رهمية أو دهنون أو صبغته، أو زيت حشيشة القلب. لصنع دهنون الأذريون المخزني، ترفع ملعقتا طعام معرّمتان من الأذريون في كوب من الماء. يصفى التقيع ويبرد ثم يوضع. خيار تضاف 5 قطرات من كل من الزيت العطري للخزامي (*Lavandula officinalis*)، ص 107، والبابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76 إلى ملعقة صغيرة من المستحضرات أعلاه. تنبيه لا يوضع زيت البابونق أثناء الحمل.

لرشاد يوضع عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81) الصرفة إن لم يتجرّ أي شيء آخر.

الأدوية الداخلية

العشبة القرّاص (*Urtica dioica*)، ص 145
الدواء يصنع تقيع ويشرب 3 أكواب يومياً، أو تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90.
الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات.

الدواء يوضع مرهم الأذريون أو السمقوط أو رهمية أو دهنون على المناطق المصابة 2-4 مرات يومياً. لصنع الدهون، يحضّر تقيع ويصفى ويبرد ثم يوضع. تنبيه لا يوضع السمقوط على الجلد المشقوق.

الجلد الناز

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*)، ص 57، مشتركة فيرجينيا (*Hemamelis virginiana*)، ص 10.

الدواء يوضع ملام الألوة أو مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهما على المنطقة المصابة 2-4 مرات يومياً.

الحروق الثانوية وحروق الشمس

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*)، ص 57، الخزامي (*Lavandula officinalis*)، ص 107.

الدواء يوضع ملام الألوة وزيت الخزامي العطري الصرفة على المنطقة المصابة ونق الحاجة.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69.
الدواء ترفع ملعقتا طعام معرّمة من العشبة في كوب من الماء.

يصفى ويبرد ويوضع كدهون على المنطقة المصابة وفق الطلب.

الجروح الثانوية والكدمات

الجروح الثانوية والكدمات والجروح جزء من الحياة اليومية والأدوية الواردة هنا علاجات منزلية فعالة.

مشتكة فيرجينيا قابض جيد جداً للجروح الثانوية والكدمات والتورمات في المنطقة المتضررة وتلتقيها، ويمكن استخدام زهرة الطاس لفريق التكمم والألم والتورم. وهي تمتزج جيداً مع مشتركة فيرجينيا، ويمكن تنظيف الجروح بهلام الألوّة، وهي على غرار السمفون المخزني، لألمة ممتازة للجروح، ويقيده مرهم السمفون في إزالة الندوب القديمة. انظر أيضاً الأوتاء والكسرة، ص 312.

تنبيه عام: اطلب العناية الطبية على الفور من أجل الجروح أو الكدمات أو التلويخ الخطيرة أو العميقة، وبخاصة إذا لم ينخفض الألم بعد 24 ساعة بشكل ملحوظ.

تنظيف الجروح

العشبة الألبية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54.

الدواء يُصنع دعون الألبية ذات الألف ورقة ويترك ليبرد. يستخدم كغسل.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69.

الدواء يصنع دعون الأذريون بمعلقين صغريتين محزمتين من العشبة وكوب من الماء، أو تستخدم الصبغة الصفراء أو المخفلة في الماء.

ملاحظة صبغة الأذريون تلسع بقوة، لكن لها بفعولاً عطراً عظيماً.

العشبة الألوّة (*Aloe vera*)، ص 57.

الدواء ينظف الجرح بالهلام ويغطي بضمادة منقوعة بالهلام، تغير بشكل متكرر.

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamelis virginiana*)، ص 100.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي والثآليل

يمكن أن يفيد طب الأعشاب كل هذه العدوي الفيروسية التي تصيب الجلد.

عقبولة الشفة يسببها فيروس الحلأ البسيط وتحدث عادة عندما يصاب الجسم بالعدوى أو يتعرض لأشعة الشمس أو الرياح. تتشكل بثورات دقيقة حول الشفتين والمنخرين بشكل رئيسي.

الحلأ النطاقي والحماق ينتجان عن فيروس مائل يسبب تقرحات في كل أنحاء الجسم. الحلأ النطاقي علامة على أن الجهاز العصبي متورع، وعرضة للعدوى، لذا فإن الأعشاب التي تدعم الأعصاب والجهاز الشاعي ككل مهمة بقدر أهمية تلك التي توضع موضعياً.

الثآليل يسببها فيروس الحلأ، وقد تصعب إزالتها. وغالباً ما تكون الأوبئة الواردة هنا فعالة بالمشاركة.

تنبيهات عامة: استشر دائماً اختصاصياً ممارساً إذا أصبت بالحلأ النطاقي أو تشك في ذلك. اطلب استشارة اختصاصي إن لاحظت أن تغير مفاجئ طرأ على الثآليل.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي

الأعشاب عشبة القنفذ (*Echinacea* spp.)، ص 90، عشبة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104.

الأدوية تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة أي من المشبتين مع الماء 2-3 مرات يومياً.

يمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص أو يرشامات عشبة القنفذ أو صنع تقيع عشبة القلب وشرب كوب يومياً.

الأعشاب الثوم (*Allium Sativum*)، ص 56، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء (داخلي) يؤكل 2-1 فص من الثوم و 1-2 شريحة من الزنجبيل المض يومياً.

الدواء (خارجي) يوضع الزنجبيل المض أو نصف فص ثوم أو عصير الليمون الحامض على الثآليل أو الحلأ النطاقي أو علامات الحماق غير المفتوحة نحو 6 مرات يومياً.

عداوي الجلد الفطرية بما في ذلك سعفة القدم

أدوية عامة

العشبة السمفون المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136.

الدواء يُصنع كبخة وتوضع بإحكام على المنطقة المصابة لمدة 2-1 ساعة يومياً.

تنبيه لا تستخدم السمفون على الجلد المتقشر.

الأعشاب البلقاء (*Metaleuca alternifolia*)، ص 110، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142.

الدواء تمزج 5 قطرات من الزيت العطري للبلقاء أو القرنفل

من السهل التقاط عداوي الجلد الفطرية عبر التلامس البدني، وقد تكون إزالتها صعبة. سعفة القدم تهاجم يديك على الجلد بين أصابع القدمين وتحتهما، ما يسبب تشققاً وتقشره. وقد يكون من الصعب علاج حالة التقشر المستحكة هذه في البيت.

عصون ذاتي

حافظ على جفاف القدمين ولا تلبس جراب من خيوط صناعية أو أحذية ضيقة.

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المفطرة (تتوفر بدون وصفة طبية) على المنطقة المصابة 3-2 مرات يومياً.

لأم الجروح

الأعشاب السمفون المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136، الألوّة (*Aloe vera*)، ص 57.

الدواء يوضع مرهم السمفون على جوف الجرح أو تستخدم لبخة السمفون عندما تتشكل طبخة.

يستخدم مرهم الألوّة لتنظيف الجرح (انظر اليمن).

تنبيه لا تستخدم السمفون على الجرح المفتوح.

الكدمات

الأعشاب زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170، مشتركة فيرجينيا (*Hamelis virginiana*)، ص 100.

الدواء يوضع مرهم زهرة العطاس على الكدمات والتورمات 3-2 مرات يومياً أو تستخدم مشتركة فيرجينيا القطرة، كما أعلاه.

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المتقشر.

العشبة القُرْنَجَان (*Mellissa officinalis*)، ص 111.

الدواء (داخلي) يُصنع تقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الدواء (خارجي) يُصنع دعون ينع 1.5 ملعقة طعام من الأوراق المضخة أو 3 ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. يصفى وتدهن البقع 3-5 مرات يومياً.

الثآليل

العشبة الألوّة (*Aloe vera*)، ص 57.

الدواء يوضع الهلام على الثآليل مباشرة 3-2 مرات يومياً نحو 3 أشهر.

العشبة شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص 274.

الدواء تُوضع الصبغة الصفراء على الثآليل 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر.

أو الصعتر مع ملحقة صغيرة من مرهم الأذريون توضع 2-1 مرة يومياً.

تنبيه لا يستخدم زيت المستر أثناء الحمل.

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56.

الدواء يترك 1/2 فص 3-2 مرات يومياً.

سعفة القدم

الأعشاب الكرّك المسباني (*Carcama longa*)، ص 88، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69.

الدواء تمزج 1/2 ملعقة من مسحوق الكرّك مع 15 مل من مرهم الأذريون، يترك بين أصابع القدم وتحتها يومياً.

العَدُّ (حب الشباب) والحبوب

ينتج العَدُّ والحبوب عن عدوى موضعية أو اختلال في التوازن الهرموني أو سبباً داخلياً، تسبب التهاباً للجريبات الشعرية والغدد الزهمية في حالة العَدِّ. ويجب معالجتها على سطح الجلد وداخلياً.

العَدُّ يحدث عموماً في سن المراهقة وينتج لُحَيَّات وبثورًا وتُحْسِنَات على الوجه والظهر عادة.

الحبوب مناطق كبيرة على الجلد ملوثة بالقيح. وهي تتعثر أو تُبْطِء خلال أسبوع، وبما أن الحبوب هي غالباً طريقة الجسم في طرد السموم، فقد تشير الحبوب المعادة إلى ضعف جهاز المناعة، وقد تشير أيضاً إلى الباء السكري أو عدوى جرثومية عميقة الجذور.

الأعشاب مثل البلقاء والثوم مطهرة وصاندة (مضادة حيوية). ويحسّن الأذريون المخزني والسفوطون المخزني على الانتظام ويساعد السفوطون في إصلاح الندوب.

عَوْن ذاتي

أكثر من تناول فيتامين C والثوم.

تنبيهات عامة لا تعصر الحبوب أو بقع الحَدِّ أو تبعلها لأن العدوى قد تنتشر. استشر اختصاصياً عن أجل الحبوب المعادة...

الأدوية الخارجية

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص 110)، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95)، الثوم (*Allium sativum*)، ص 56).

الدواء كدّهن قطرة واحدة من الزيت العطري للبقاء أو القرنفل على رأس الحبة المليئة بالقيح أو البقعة مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك قطع فص ثوم وفركه فوق المنطقة المصابة مرتين يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69). الدواء يوضع المرهم أو الرهيم (الكريم) أو تدفن المنطقة المليئة بالقيح بصيغة غير مختلفة مرتين يومياً.

العشبة السفوطون المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136).

الدواء يوضع مرهم أو رهم السفوطون على المنطقة المليئة بالقيح مرتين يومياً.

لتثبيته لا يستخدم السفوطون على الجلد الملوث.

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81). الدواء يدهن عصير الليمون الصّرف على المنطقة المليئة بالقيح، أو تخفف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض بملعقة كبيرة من الماء ويستخدم كغسل للجلد مرتين في اليوم.

الأعشاب الدرّار الأحمر (*Urtica rubra*)، ص 144)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69)، المرّ (*Comanophora molle*)، ص 84)، حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90). الدواء تمزج قطعة صغيرة مجسّعة من مسحوق الدرّار الأحمر مع ما يكفي من صيغة الأذريون أو المرّ أو حبشيشة القنفذ لصنع عجينة كثيفة ملساء. توضع على الحبة وحولها وتضمّد. تزال بعد 2-1 ساعة.

ملاحظة: هذا الدواء مفيد بوجه خاص لإفراغ الحبوب المؤلمة واستخلاص الشظايا.

الأدوية الداخلية

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، ص 140)، الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62).

الدواء يصنع مغلي باستخدام 5 غ من جذر الأرقطيون و 15 غ من جذر الطرخشقون مع 750 مل من الماء. يقسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90). الدواء تؤخذ أقراص حبشيشة القنفذ أو برغماتها، أو يصنع مغلي من 10 غ من الجذور و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

الاضطرابات الهضمية



الزنجبيل

كلما يقع فريسة اضطرابات هضمية معينة، وقد تكون الحياة لأولئك المصابين بضعف الهضم أو عدم استقراره بائسة. ينتج ضعف صحة الهضم عادة عن إفرازات هضمية غير كافية أو مفرطة وعداؤ (مثل التهاب المعدة والأمعاء) والمُيَبِّضَة والكرب والقلق. يمكن أن تحسّن الأدوية العشبية الوظيفة المعقّدة للأعضاء الهضمية، فتساعد في تفريغ الحموضة والغثيان وانتفاخ البطن. وقد يكون أكل الأغذية البسيطة الكاملة مفيداً، لكن من الصعب التعميم بشأن النظام الغذائي. فبعض الحالات قد تتطلب صوماً، في حين أن حالات أخرى قد تحتاج إلى تجنّب أطعمة معينة.

ألم المعدة

الألم التشنجي علامة على أن المعدة والأمعاء متقرحان ومهيجان، وينتج ذلك عادة عن ضعف الهضم أو التوتر العصبي المفرط أو التسمّم الغذائي أو العدوى. وقد يحدث ألم المعدة لو حده أو يؤذي إلى قيء وإسهال (وفي هذه الحالة تستخدم الأدوية في ص 306). الثوم والأذريون المخزني مضادان للغيروسات ويساعدان في إزالة العدوي الهضمية. والأعشاب المرخية مثل البابونج والأفلس الثلجي تفرّج تشنّج المعدة، وللحصول على الفائدة القصوى، تمزج مع أعشاب طاردة للريح.

تنبيهات عامة لطلب استشارة اختصاصي إذا كان ألم المعدة حاداً أو معادياً. لا تأكل كل أنواع الثعناج (*Adiantum spp.*) الأطفال دون الخامسة.

تشنّج المعدة

الأعشاب المرخية البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76)، اللّونجان (*Melissa officinalis*)، ص 111)، الأفلس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 146). الأعشاب الطاردة للريح الأنيسون (*Pimpinella anisum*)، ص 246)، الشمّار (*Foeniculum vulgare*)، ص 210)، الثعناج (*Mentha spp.*)، ص 232)، حبشيشة الملاك (*Angelica archangelica*)، ص 166).

الدواء تمزج 3 معابير من عشبة مرخية مع معيار من عشبة طاردة للريح ويصنع قمع (للأعشاب الطاردة للريح، تستخدم بذور الشمّار أو بذور الأنيسون أو أوراق الثعناج أو جذر حبشيشة الملاك). يشرب نحو 3 أكواب يومياً.

العدوي الهضمية

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56). الدواء يؤكل 2-1 فص غصّ يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69). الدواء تنقع 2 ملعقة صغيرة من العشبة في 750 مل من الماء ويشرب نحو 5 مرات في اليوم.

الأعشاب الخلجية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 154)، النعنع (*Mentha x piperita*)، ص 112)، حبشيشة الجنّ (*Nepeta cataria*)، ص 237). الدواء تمزج معابير متساوية من كل عشبة، يصنع قمع من ملعقتين صغيرتين من المزيج وكوب من الماء، يشرب كوبان يومياً.

تنبيه لا تؤخذ الخلجية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- صعوبة البلع
- آلام الحاد
- قيء الدم
- الدم في البراز

ملاحظة هامة

اطلب استشارة اختصاصي لمعرفة سبب لشكوكات الهضمية التكررة أو المعادة.

الغثيان والقيء بما في ذلك دوار السفر

يمكن أن يحدث الغثيان والقيء لأسباب عديدة، بما في ذلك تسمم الغذاء أو العدوي أو الحمى أو الشقيقة أو الكرب أو المشكلات العاطفية، فضلاً عن دوار البحر. ثمة كثير من الأعشاب للحالات قصيرة الأمد تخفف أو تفرج الأعراض المزمنة للغثيان والقيء، ومعظم الأعشاب الواردة مفيدة جداً أيضاً لدوار البحر.

الزنجبيل، بوجه خاص، وأنسباؤه القريبون مثل الخولنجان الخنزري والكرم الصباغي، تستخدم على نطاق واسع للغثيان والقيء. وهي تساعد في «شفة» الهضم وإقراة الكيراتا تقوي الهضم الضعيف وتفرج الغثيان.

الليمون الحامض دواء مثقف ممتاز للهضم الضعيف والكسول.

إن كنت حاملاً أو تشبهين بالحمل، انظري «غثيان الصباح» ص 317، قبل أخذ أي من هذه الأدوية.

الغثيان ودوار السفر

الأعشاب الزنجبيل الخنزري (*Zingiber officinale*، ص 153)، الخولنجان الخنزري (*Alpinia officinarum*، ص 58)، الكرم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88).

الدواء يصنع تقيع من أحد الأعشاب الواردة باستخدام نحو 2-1 شريحة (0.5 غ) من الجذر النض أو 1/2-1/4 ملعقة صغيرة من الجذر المجفف أو المسحوق أو المبشور إلى كوب من الماء. يستخدم الجذر الغض إذا أمكن. ينقع لمدة 5 دقائق ويرشف ساخناً، يشرب نحو 5 أكواب يومياً، يضاف 2-1 كبش قرنفل (*Engenia caryophyllata*، ص 95) عند الرغبة، خيار يستخدم الدواء تحت «الغثيان مع الصداع».

إرشاد يؤخذ التقيع في قارورة من أجل دوار السفر أو يصفى الزنجبيل المتبلر.

ضعف الهضم

الأعشاب الكيراتا (*Sweetia chirata*، ص 135)، القنطريون الصغير (*Erythraea centaurea*، ص 204).

الدواء تؤخذ 4-2 قطرات من إحدى الصيقتين على اللسان كل ساعة.



العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).

الدواء يشرب عصير الليمون الطازج صرفاً أو مخففاً كل صباح.

الغثيان الناتج عن مشكلات عاطفية

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).

الدواء يصنع تقيع من العشبة المجففة أو يستخدم 2 ملعقة صغيرة من العشبة الغضة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

تنبيهات عامة: اطلب استشارة اختصاصي إذا كان الغثيان حاداً وممادراً. كل أنواع التنازع (*Mentha spp.*) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

الريح وانتفاخ البطن

الريح وانتفاخ البطن من المشكلات الهضمية الشائعة وكإجراء وقائي، تؤخذ أعشاب مرة مثل القنطريون الصغير والجنطيانا، التي تحسن الهضم. كما أن نفاثات الباتات العطرية، مثل الشمار أو الليمون أو الليمون اللبني أو الليمون، أدوية فعالة. ويمكن مزج كل الأعشاب الواردة تحت «أدوية عامة» بتعديل معايير كل عشبة واستخدام النسبة نفسها من الماء.

تنبيهات عامة: الأعشاب المرة غير ملائمة عامة للأطفال دون الخامسة وغير مناسبة لديهم كل أنواع التنازع (*Mentha spp.*) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

قروح الفم ومشكلات اللثة

يمكن استخدام كثير من الأعشاب الفايضة لعلاج قروح الفم وشدة اللثة الضعيلة والأسنان المتخلخة. المرمية فعالة على وجه الخصوص، وهي تطهر الفم أيضاً. صبغة المر تسع، لكنها تسرع الشفاء.

القيء مع الدوام والدوار

العشبة الخراسون الأسود (*Ballota nigra*، ص 179).

الدواء يصنع تقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم تتحسن الأعراض على الفور.

الغثيان مع الصداع

الأعشاب التنازع (*Mentha x piperita*، ص 112)، التنازع البري (*Mentha pulegioides*، ص 233)، التنازع الصغري (*Mentha haplocalyx*، ص 232).

الدواء يصنع تقيع من ملعقة مسسوعة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5-4 أكواب يومياً.

استخدامات أخرى يكافح هذا الدواء الامتلاء البطني ويساعد في تحسين الشهية والهضم.

تنبيه لا تعطى هذه الأعشاب للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ التنازع البري أثناء الحمل.

فقد الشهية والقيء

العشبة الكردحان (*Codonopsis pilosula*، ص 82).

الدواء يصنع مغلي ويرشف 50 مل كل 2-3 ساعات إلى أن يتوقف القيء أو تؤخذ الجرعة خلال يومين.

استخدامات أخرى للقيء (ضعف الشهية)، يضاف 5 غ من السوس الخنزري (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو السوس الترنج (*Glycyrrhiza nulealis*، ص 215).

تنبيه لا يؤخذ السوس أثناء الحمل.

الوقاية والحماية

الأعشاب القنطريون الصغير (*Erythraea centaurea*، ص 204)، الجنطيانا (*Gentian lutea*، ص 97).

الدواء تؤخذ 10-5 قطرات من الصبغة 3 مرات يومياً مع الماء.

أدوية عامة

الأعشاب الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، الليمون (*Pimpinella anisum*، ص 246).

الدواء يصنع تقيع من 1/2-1/4 ملعقة صغيرة من بذور الشمار أو الليمون لكل كوب من الماء ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

العشبة الهال (*Eleuteria carnosomum*، ص 91).

الدواء يصنع تقيع من البذور المسحوقة لحيثي حال إلى كل كوب من الماء يشرب نحو 5 مرات يومياً.

العشبة الليبية الليبية (*Lippia caridora*، ص 227).

الدواء يصنع تقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة لكل كوب من الماء نحو 5 أكواب يومياً.

العشبة التنازع (*Mentha x piperita*، ص 112).

الدواء يصنع تقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً (انظر التنبيهات العامة).

قروح الفم واللسان

الأعشاب المر (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Elimacea spp.*، ص 90)، السوس الخنزري (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء تمزج أجزاء متساوية من الصبغة وتوضع المصبغة الصرف أو المخففة (جزء واحد من الصبغة إلى 5 أجزاء من الماء) كل ساعة.

الأدوية العامة

العشبة المر (*Commiphora molmol*، ص 84).

الدواء تدهن قروح الفم واللثة المصابة بالعدي بالصيغة الصرف كل ساعة.



العشبة المرمية (*Saba officinalis*، ص 130).

الدواء يستخدم التقيع كغسل للفم، أو تترك اللثة بالأوراق أو المسحوق.

الإمساك

الأعشاب الحامض المفلول (*Rumex crispus*، ص 126)، الرواند الكئي (*Rheum palmatum*، ص 124) الدواء يصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوب ماء واحد، يؤخذ كأكثر شيء في الليل. ملاحظة الحماض المفلول هو أحد الحامض المليّنات ويجب تجربته أولاً، فإذا لم يكن له تأثير، تؤخذ جرعة واحدة من الرواند الكئي كل يوم، لأن مفعوله أقوى من الحماض المفلول.

تنبيهات لا يؤخذ الرواند الكئي أو الحماض المفلول أثناء الحمل.

الإمساك المستمر

الأعشاب الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، الحماض المفلول (*Rumex crispus*، ص 126).

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 30 غ من جذر الطرخشقون و750 مل من الماء ويشرب كل يوم، أو يستخدم الجذر المطحون لصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يومياً.

دواء 2 تخرج 3 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون والحماض المفلول وعلقة صغيرة من السوس.

يستخدم المزيج لصنع مغلي مع 750 مل من الماء ويشرب 2-3 كوب يومياً.

تنبيهات لا يؤخذ الحماض المفلول أو السوس المخزني أثناء الحمل.

الأعشاب السنّا الحكي (*Cassia senna*، ص 72)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)

الدواء ينقع 6-3 قرون من السنّا الحكي و 2-3 شرائح (إلخ) من الزنجبيل الغض في 150 مل من الماء الباقى، ويمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص السنّا الحكي، يؤخذ أي من المستحضرين لمدة 10 أيام.

ملاحظة هذا هو أقوى المليّنات الواردة.

تنبيهات السنّا الحكي مليّن قويّ واستخدامه مضر على المدى الطويل، لا يُعطى للأطفال دون الخامسة، لا يؤخذ أثناء الحمل.

تفيد الأعشاب الإمساك والإسهال باستعادة وظيفة الأمعاء السوية بطريقة لطيفة، وغالباً ما ينتج الإمساك عن عدم تناول الفاكهة والخضّر والحبوب الكاملة بشكل كافٍ، فيما ينتج الإسهال عادة عن عدوى أو التهاب معوي مثل تسبّب الطعام وتسبب متلازمة الأمعاء الهيجية نوبات متعاقبة من الإمساك والإسهال، وينشأ الإمساك التشنجي عن التوتر والتشنج العضلي في القولون.

الأعشاب

جذر الطرخشقون والسوس المخزني والحماض المفلول مليّنات معتدلة.

السنّا الحكي مليّن قوي ولا يجب تناوله إلا عند فشل الأعشاب الأخرى.

يذوّر لسان الحمل وقشورها تنظف القولون وتعزّز عادات الأمعاء السوية.

للأفلووس الثلجي خصائص مفادة للتشنج ويمكن أن يفيد الإمساك التشنجي.

الفاث وفتاء الهند والأناراف وسنط كاشو أعشاب نابضة تجفّف، بمثابة الأمعاء وتشدّها. لا تؤخذ إلا لفترة قصيرة لأنها تعوّى امتصاص الغذاء وتؤخذ معزوجة مع أعشاب ملطفة ومطرية، مثل لسان الحمل، والخطمي المخزني، من أجل الإسهال.

نظام غذائي للإمساك

شغل الفاكهة كسلين معتدل داخل الأمعاء اللطيفة. أكثر من تناول الفاكهة الحضة يومياً، مثل التين (*Ficus carica*، ص 209) أو التفاح أو التمر هندي (*Tamarindus indica*، ص 272)، وهي تُضادّ أيضاً القيء والريح وعسر الهضم.

تنبيه عام استشر اختصاصياً من أجل الإمساك أو الإسهال المستمر.

الإمساك التشنجي

العشبة الأفلووس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148). الدواء يُصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و750 مل من الماء ويؤخذ 2-1 كوب يومياً، أو تؤخذ ملعقتين صغيرتين من الصبغة مع الماء مرة كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الفاث (*Agriomonia eupatoria*، ص 160)، المريمية (*Salvia officinalis*، ص 150)، فتاء الهند (*Aegle marmelos*، ص 159)، الأناراف (*Polygonum bistorta*، ص 251)، سنط كاشو (*Acacia catechu*، ص 157)

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه عذرية بشرّيب تصاعدي لخاصية القويص، يُصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من إحدى الأعشاب إلى 1.5 كوب من الماء ويقلى على النار ببطء لمدة 15-20 دقيقة، تؤخذ 3 أكواب يومياً لمدة لا تزيد على 3 أيام.

ملاحظة عند استخدام الأناراف أو سنط كاشو (أقوى الأعشاب القابضة)، يُمزج مع أعشاب مطرية مثل بذور لسان

الحمل (*Plantago spp.*، ص 120) أو جذر الخطمي المخزني (*Athaea officinalis*، ص 163، ص 163). تُضاف ملعقة

صغيرة زائد رشّة من النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو أي نعنec آخر (*Mentha spp.*، ص 232-233) لكل 1.5 كوب من المغلي.

تنبيه لا يؤخذ لمدة تزيد على 3 أيام كل مرة ولا يؤخذ ثانية لمدة 3 أيام. إذا لم يطرأ تحسّن، استشر اختصاصياً، لا تؤخذ المريمية أثناء الحمل، لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة.

الإسهال المزمن

ومتلازمة الأمعاء الهيجية

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120).

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة معرّمة من البذور والقشور مع كوب من الماء على الأقل 2-3 مرات يومياً، أو يمزج مع الطعام ثم يشرب كوب واحد من الماء على الأقل، ويمكن نفع البذور في الماء الجارّد طوال الليل قبل أخذه.

الحموضة وعسر الهضم

ينشأ عسر الهضم عن فرط إنتاج الحمض، ويشير إلى فقر النظام الغذائي أو عدم ملاءمته لكسوة البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء وحمايتها من فرط الحمض، يؤخذ الدردان الأحمر أو المرّطة القصبية أو خزن الصخوخ، وهي أعشاب لثنية بيقة عندما تنقع في الماء، وتقوّى عراوة ملكة المروج بطانة المعدة وتخفّض الحموضة، فيما تتعدد استعمالات البابونج بشكل مذهل لكثير من المشكلات المعوية المعوية.

النظام الغذائي

قلّل من الأطعمة الحمضية، مثل البرتقال واللحم الأحمر والسيانخ والمطاطم، فضلاً عن التبغ إذا أمكن.

الأدوية العامة

الأعشاب الدردان الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، المرّطة القصبية (*Morania arundinacea*، ص 231)، خزن الصخوخ (*Cetraria islandica*، ص 184)

دواء 1 يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين معرّمتين من أي من الأعشاب و100 مل من الماء، يترك لمدة 15 دقيقة، يؤخذ 100 مل 4 مرات يومياً.

دواء 2 يُصنع مطاطم الدردان الأحمر بمرّج ملعقة صغيرة معرّمة من المسحوق و 3 ملاعق صغيرة من الماء البارد، يحرّك المزيج في 250 مل من الماء المغلي، تُضاف رشّة من القرفة (*Chamomomus verani*، ص 80) أو جوز الطيب (*Myristica fragrans*، ص 113) حسب الرغبة، يؤخذ 250 مل 3 مرات يومياً.

الأعشاب الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، الحقة

المهجورة (*Ferula gummosa*، ص 209)، الأنيسون

(*Pimpinella anisum*، ص 246)، أو أي من أعشاب «الغبان» والقيء ص 306.

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من بذور الشمّار أو الأنيسون، أو عشبة القنّة المهجورة، و750 مل من الماء، يشرب أثناء اليوم.

عسر الهضم والألم البطني

وانتفاخ البطن والفواق

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلي، يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الحموضة مع التهاب المعدة

العشبة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96).

الدواء يصنع نقيع من الرؤوس المؤجرة، يشرب 5 أكواب يومياً.

المشكلات المتعلقة بالأعصاب والكرب



الفاردين المخزني
(*Valeriana officinalis*)

معظمنا لا تتاح له فرصة الهرب من الضغوط اليومية، لذا لا يتمكن الجهاز العصبي من استعادة حيويته الطبيعية. ويمكن أن يؤدي الكرب الطويل الأمد إلى القلق والعصبية والاكتئاب والأرق والخفقان والهيجانية. وربما تكون الأدوية العشبية فعالة في تغذية الجهاز العصبي وتهذئة العقل وإرخائه وتنبيه الجسم بلطف أو تركينه. ويستجيب الصداع والشقيقة جيداً للعلاج بالأعشاب، وكذا الحالات التي تؤثر على الأعصاب بشكل مباشر، مثل الألم العصبي.

- استشر اختصاصياً على الفور من أجل
- الألم العصبي أو الصدري أو وجع الرأس.
- الصداع والألم الذي لا يتحسن خلال 48 ساعة رغم
- المعالجة الذاتية
- فقد الإحساس أو فقد الحركة
- زيفان البصر
- الاكتئاب الجاد

القلق والاكتئاب والتوتر

كثير من الناس يشهدون نوعاً وشعوراً بالانعدام القدرة بتطور باستحكام الكرب والقلق والتوتر. لا يوجد رد فوري، لكن ثمة عدد كبير من الأعشاب التي يمكنها خفض هذه الأعراض واستعادة العافية بالتدريج عن طريق دعم الجهاز العصبي.

الترنجان والدرقة جانبية الزهر والدميانة أعشاب مهدئة تخفف التوتر الجسمي وتساعد في الحفاظ على توازن الحالة العقلية والعاطفية. يخفف الترنجان المشكلات الهضمية المتعلقة بالكرب، ونجابه الدرقة جانبية الزهر نوبات الذعر، وتعمل الدميانة بمثابة مسكن لطيف.

الفاردين المخزني ذو مزايا مهدئة. الجنسغ وجنسغ سيبيريا ممتازان في تدوير الأحداث المكرية مثل الرياضات التنافسية أو الامتحانات أو نقل المنزل، الويتانيا المخومة عشبة مقوية دائمة تحض على الحفاظ من كرب طويل الأمد أو مرض مزمن.

نمط الحياة

عندما تصاب بكرب عاطفي، من الضروري الأكل جيداً والتدريج بانتظام وتغيير وقت الاسترخاء. وقد تكون اليوغا والتاي تشي لمبتدئين بوجه خاص.

الألم العصبي

الألم العصبي ألم ناتج عن انقباض عصب أو تضربه أو تهيج، وهو يحدث عادة في نوبات حادة قصيرة، ويستشعر على طول العصب. ورغم أن علاجه صعب، إلا أن الأدوية الواردة قد تقترح المشكلات الثانوية.

حشيشة القلب مسكن ومضادة للفيروسات، تساعد في تفريغ عرق النساء (ألم يسببه احتباس عصب شوكي) وألم الرأس. والفرفرفول دققول مخدر ويخفف النعنع الألم، جرب أيضاً زيت حشيشة القلب (انظر ألم الظهر، ص 313).

تتبعه عام، استشر اختصاصياً عند وجود حمى أو تورم ثلثة مع ألم الأسنان.

الأدوية العامة

الأعشاب الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، **الدميانة** (*Tarnera diffusa*، ص 143)، **الدرقة جانبية الزهر** (*Scutellaria faciniflora*، ص 134)، **الدواء** يصنع نقيع باستخدام إحدى الأعشاب. يشرب نحو 4 أكواب يومياً.

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، **الدواء** تؤخذ الأترام أو يصنع نقيع ويشرب 4 أكواب يومياً. ملاحظة: قد يتطلب هذا الدواء 2-3 أسابيع قبل ظهور مفعول ملحوظ.

المشكلات الهضمية الناجمة عن الكرب

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، **الدواء** يصنع نقيع من قنبصة من الأوراق القضة و 150 مل من الماء، أو يصنع نقيع من العشبة المجففة، يشرب نحو 5 أكواب يومياً، أو تصافب الجرعة اليومية إلى الحطام، ملاحظة: يهذئ هذا الدواء أيضاً الخفقان ويهض على النوم.

نوبات الذعر والصداع

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134)، **الدواء** يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، **الخزامى** (*Lavandula officinalis*، ص 107)، **القرنفول** (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)،

الدواء يوضع النقيع الزيتي المصروف لحشيشة القلب على المناطق المؤلمة، أو تصافب 20 قطرة من كل من الزيت العطري للقرنفول والخزامى إلى 50 مل من النقيع الزيتي لحشيشة القلب ثم يوضع المزيج كل 3-2 ساعات حسب الحاجة.

العشبة النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، **الدواء** يصنع نقيع عن 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء وتغسل المنطقة المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف 20 قطرة من الزيت العطري في 50 مل من زيت حامل وتلك المنطقة

القلق المزمن وفرط النشاط

العشبة الفاردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، **الدواء** تؤخذ 10 قطرات من الصيغة مع الماء كل ساعة لمدة أسبوعين كل مرة.

الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع

العشبة الكرديمان (*Codonopsis pilosula*، ص 82)، **الدواء** يُصنع مغلي ويشرب جرعة متساوية خلال اليوم، أو يطهى نحو 25 غ من الجذر يومياً في حساء أو يخبث.

الكرب قصير الأمد

الأعشاب الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116)، **جنسغ** سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92) **الدواء** تؤخذ أترام الجنسغ أو يوضع 1-0.5 غ من الجذر يومياً أو يستخدم في الطهي. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 3-2 غ من برشامات جنسغ سيبيريا نحو 3 مرات يومياً. **تنبيهات** لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع كل مرة. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا يؤخذ أثناء الحمل، يجب تجنب المضروبات التي تحتوي على كافيين.

الكرب طويل الأمد والنعامة

العشبة الويتانيا المخومة (*Withania somnifera*، ص 150)، **الدواء** يصنع مغلي باستخدام 1 غ من الجذر وكوب من الماء ويؤخذ خلال النهار، أو يوضع المقدار نفسه من الجذر.

المؤلمة

تتبعه لا يستخدم على الأطفال دون الخامسة.

ألم الرأس

العشبة القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، **الدواء** شرج 1/2 ملحقة صغيرة من المسحوق مع الماء لصنع عجينة كثيفة وتوضع على الرأس.

ألم الأسنان

العشبة القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، **الدواء** يوضع كبش قرنفول أو يفرك السن المصاب بلطخة أو اثنين من الزيت العطري 3-2 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

الصداع والشفقة

يمكن أن يسبب الصداع والشفقة ضعفاً شديداً، لاسيما عندما يتكرر حدوثهما.

الصداع ينتج عن عدة عوامل، مثل ألم الأسنان وتوتر الرقبة وإجهاد العينين والسكر المعلق، ومن المهم تشخيص السبب وعلاجه. وذلك قد يعني زيارة طبيب الأسنان أو طبيب العيون أو مقوم العظام أولاً، ويمكن أن يكون طب الأعشاب مفيداً جداً للصداع. رغم أن اختيار الأعشاب الصحيحة قد يكون صعباً، تحتوي الأدوية التالية على أعشاب مرخية تخفف الصداع الناجم عن الكرب فضلاً عن عوامل أخرى أكثر تحديداً. الخزامى ملطّنة في حين أن دعي الحمام عشبية مقوية ومرخية للأرقاض العصبي، والنعنع فعال للصداع المرتبط بعسر الهضم.

التشفقة مشكلة أكثر تحديداً. وتهدف الأدوية إلى التحول دون وقوع الشفقة فضلاً عن معالجة الأعراض. السكر المعلق ليس مشكلة عصبية بالمعنى المباشر، لكن يجب أن يعالج بالطريقة نفسها لعلاج أنواع التشنج المعتدل التي تتطلب إزالة السموم وتفريغ الصداع. ويُحرّس أيضاً على تناول الكثير من الماء.

تتبعه عام للشفقة أو الصداع المعاد، استشر اختصاصياً ممارساً لتشخيص السبب وعلاجه الدواء العام.

الأدوية العامة

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء بفرك الجبين بضع قطرات من الزيت العطري المصروف.

التوتر وصداع الجيوب

العشبة الزيزفون (*Thia spp.*، ص 275).
الدواء يصنع تقيع باستخدام ملعقة صغيرة عليّة من الزيزفون وكوب من الماء. أو تستخدم كياس الشاي، يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الإرهاق العصبي وفرط النشاط

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*، ص 147)،
التاردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)
الدواء يصنع تقيع رعي الحمام ويشرب نحو 4 أكواب يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج 1/2 ملعقة صغيرة من كل صيغة وأخذ المزيج مع الماء نحو 3 مرات يومياً.
تتبعه لا يؤخذ التاردين المخزني أثناء الحمل.

الصداع الناجم عن عسر الهضم والصفراوية

الأعشاب الثمنج (*Mentha x piperita*، ص 112)، الثمنج البري (*Mentha pulegium*، ص 233).
المعالجة يصنع تقيع من كل عشبة في وعاء مغطى باستخدام كيس شاي أو قبضة من الأوراق الغضة أو ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة المخلقة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً نحو أسبوع أو نحو 4 أكواب يومياً لمدة 2-3 أسابيع.

تنبيهات لا يعطى للأطفال دون الخامسة، لا يؤخذ الثمنج البري أثناء الحمل.

التوقاية من الشفقة

العشبة شجرة مريم (*Taraxacum parthenium*، ص 139).
السواء عند الإشارة الأولى لقرب حدوث الشفقة، تؤخذ الأقراص أو 10 قطرات من الصبغة مع الماء. ويمكن بدلاً من ذلك وضع ورقة غضة بين شطرتي رغبف واكلمها بمثابة ستويش.
تنبيهات لا تُكرر الجرعة، لا تُعطى للأطفال دون 12 عاماً، لا تؤخذ أثناء الحمل.

الشفقة

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134).
الدواء يصنع تقيع باستخدام ملعقة صغيرة مملوءة من العشبة وكوب من الماء، يشرب نحو 5 أكواب يومياً.
العشبة إكليل النجيل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125).
الدواء يصنع تقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة لكل كوب من الماء ويؤخذ نحو 4 مرات يومياً.

إزالة السموم من أجل السكر المعلق

العشبة الطرخشون (*Taraxacum officinale*، ص 140).
الدواء يصنع مغطي باستخدام 15 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يؤخذ الخليط بجرعات صغيرة في فترات متكررة خلال اليوم.

النوم المفرط النشاط

العشبة حشيشة الديتار (*Hamamelis lupulus*، ص 122).
الدواء تؤخذ الصبغة مع الماء في الليل. يُبدأ بأخذ 10 قطرات إلى 40 قطرة كحد أقصى كل ليلة.
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الديتار داخلياً عند الشعور بالرهق والاختلال.

ضعف النوم والإرهاق العصبي

العشبة الشوقان (*Avena sativa*، ص 172).
الدواء يؤكل الشوقان يومياً، كعصيدة على سبيل المثال، وتؤخذ ملعقة صغيرة من مسيكة قش الشوقان مع الماء 3 مرات يومياً.

الأعشاب الجنسنج (*Panax ginseng*، ص 116)، جنسنج سيبيزيا (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92).
الدواء يؤخذ 1-0.5 غ من الجنسنج أو 2-3 غ من جنسنج سيبيزيا نحو 3 مرات أثناء النهار. يصفى الجذر أو يطهى في الحساء. ويمكن أخذ الأقراص بدلاً من ذلك.

تنبيهات لا يؤخذ الجنسنج إلا في النهار ولا يؤخذ مع الكافيين. لا يؤخذ بشكل متواصل لأكثر من 6 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً.

الأدوية العامة

الأعشاب البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76).
الزيزفون (*Thia spp.*، ص 275)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب القوة التصاعدي. يُبدأ بالأسعف، البابونج، فإذا لم يساعد، يجرب التالي في القوة. يصنع التقيع في وعاء معلق باستخدام 1-2 ملعقة صغيرة مليئة لكل كوب من الماء. يؤخذ قبل النوم ويمكن بدلاً من ذلك أخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في الليل.

الأعشاب التاردين المخزني (*Valerian officinalis*، ص 146)، حشيشة الديتار (*Hamamelis lupulus*، ص 102)، زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).
دواء 1 تؤخذ لقراض تحتوي على عشبة واحدة أو أكثر. دواء 2 يصنع كحيس من حشيشة الديتار المخلقة (انظر ص 102) ويوضع داخل المنخة.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الديتار داخلياً عند الشعور بالرهق أو الاختلال.

يصعب النوم على المسجع بين حين وآخر. ويمكن أن تقدم الأعشاب حلاً مأموناً ولطيفاً لهذه المشكلة.

الأعشاب المركّبة مثل البابونج والزيزفون والخزامى وحشيشة الديتار وزهرة الآلام الحمراء أعشاب مرخية، وخلافاً لبعض الأعشاب، تكون أكثر فعالية ضد الأرق عند أخذها ليلاً. حشيشة الديتار مختارة عندما لا يكف العقل عن التفكير.

الأعشاب الخفيفة فعالة عندما يعاني الجسم من الإرهاق العصبي وينتابه إحساس بالتعب الشديد الذي يذهب النوم. يحض الشوقان والجنسنج على النوم المريح أثناء الليل، وبخاصة إن يعانون من التوتر العصبي والتعب.

الحبوب العشبية المنومة تحتوي على مزائج من حشيشة الديتار والتاردين المخزني وزهرة الآلام الحمراء وأعشاب مماثلة. وغالباً ما تكون مفيدة في التغلب مشكلات النوم المعتدلة وخفض الشعور بالقلق والتعب.

مشكلات السبيل التنفسي



الصعتر الشائع
(*Thymus vulgaris*)

يمتد الجهاز التنفسي من بطانة العينين والجيوب إلى قاعدة الرئتين، وهو عرضة دائماً للغبار والأوساخ والعضويات الموجودة في الهواء. وليس من المستغرب أننا غالباً ما نواجه في عالمنا الذي يتزايد تلوثه بإطراد مشكلات مثل احتقان الجيوب والربو. تهدف الأدوية العشبية إلى حماية بطانات العينين والأذنين والجيوب والأثف والحنك، فضلاً عن «الشجرة» التنفسية للرئتين، بمواجهة العدوى وإزالة الفزلة وتلطيف الأغشية المخاطية وتخفيف الالتهاب أو الأرجية.

استشرى اختصاصياً علي الفور من أجل

- صعوبة التنفس أو ألم الصدر
- السعال الذي يدوم أكثر من أسبوعين
- الألم الشديد في السبيل التنفسي
- لذهاب الدم بالسعال
- حمى مغارما 39°م أو أكثر.
- تزييف الأنف الشديد الذي يدوم أكثر من ساعة

السعال والتهاب القصبات

السعال عادة رد فعل على جسيمات مهيجة في الأنابيب القصصية. ومن المجدي أخذ نوع السعال الذي لديك ومركزه في الحسبان. ويمكن بعد ذلك اختيار الأدوية العشبية لكي تعمل بفعالية على إزالة السعال أو تخفيفه.

السعال الصدري المقتنع قد ينتج بغضاً أبيض أو أصفر أو أخضر.

السعال غير المقتنع يكون جافاً ومبيحاً وغالباً ما يستغرق شفاؤه وقتاً أطول.

التهاب القصبات يحدث عندما تلتهم بطانة المجاري الهوائية للرئتين، ما ينتج عنه سعال صدري وربما ضيق نفس وارتفاع في الحرارة. يستخدم دواء خارجي وداخلي على السواء.

الأعشاب الصعتر الشائع يظهر فعال للجهاز بأكمله. ويعمل السوس المخزني كمقتنع ملطف للسعال المستمر ويجعل أي دواء أكثر استساعة. يؤخذ كثير من الثوم لمكافحة التهاب القصبات.

تتبعه عام استشر اختصاصياً إذا دام السعال أكثر من أسبوع دون زكام أو عدوى.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus Vulgaris*، ص 142) الدواء يؤخذ 5 أكواب من النقع يومياً.

السعال الجاف في الحلق والصدر

الأعشاب بلسم جلعاد (*Populus x canadensis*، ص 252)، **الصعتر الشائع** (*Thymus Vulgaris*، ص 142)، **السوس المخزني** (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء يصنع نقيع باستخدام أجزاء متساوية من مسحوق الصعتر ولسم جلعاد والسوس. يؤخذ 1/2 كوب 6 مرات يومياً، أو تخرج أجزاء متساوية من كل صيغة وتؤخذ ملعقة صغيرة نحو 5 مرات يومياً مع الماء، تنقص الجرعة مع انحسار السعال.

فتنبيها استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن بعد أسبوع. لا يؤخذ السوس أثناء الحمل

السعال الصدري والتهاب القصبات

الأعشاب الراسن الطبي (*Taua helenium*، ص 105)، **الأوكالبتوس** (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، **السوس المخزني** (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من الراسن الطبي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

يضاف 5 غ من مسحوق السوس إلى المغلي لتحسين النكهة عند الرغبة.

ملاحظة لالتهاب القصبات والسعال الحادّين، يضاف 5 غ من ورق الأوكالبتوس إلى المغلي.

تتبعه لا يؤخذ الراسن الطبي أثناء الحمل.

الأعشاب حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، **الثوم** (*Allium Sativum*، ص 56).

الدواء (داخلي) يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة حبشيشة القنفذ مع الماء 2-3 مرات يومياً، أو تؤخذ الأقراص. ويؤكل (إضافة إلى ذلك فصفان من الثوم يومياً).

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).

البقلة البيضاء (*Melaleuca leucadendron*، ص 232).

الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*، ص 94).

الدواء (خارجي) تخرج 5 قطرات من الزيت العطري لكل من الصعتر والأوكالبتوس مع ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس. يفرط الصدر والظهر مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك إحراق 10-5 قطرات من أحد الزيوت في حرقاء لمدة 30 دقيقة.

تتبعه لا يوضع زيت الصعتر أثناء الحمل.

الزّعارف

تشهّر كثير من الأعشاب بوقف الزّعارف (تزييف الأنف) ومعظمها فعال، واستخدام العشبية بمثابة تشويق هو الطريقة التقليدية لإيقاف الزّعارف.

تتبعه استشر اختصاصياً إذا تواصل الزّعارف ليضع ساعات أو كان شديداً جداً.

الوقاية من الزّعارف

الأعشاب الحرقون (*Euphrasia officinalis*، ص 206)، **القراص** (*Urtica dioica*، ص 145).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من أي من العشبتين و750 مل من الماء. يؤخذ نحو 4 أكواب يومياً.

الزّعارف

العشبة الغرنوقي الخطر (*Germanium macdonianum*، ص 211).

الدواء أولاً يفرص المنخران ويُمال الرأس إلى الحلق. ثم يستنشق 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة المسحوق.

مشكلات العينين

بدأ من علاج العينين نفسها. تتفقد هذه الأدوية البطانة النسيجية المخاطية للعينين، الجاورة للأنف والحلق، وغالباً ما تستجيب المشكلات التي تصيب بطانة العينين جيئاً إلى العلاج الموضعي بالأدوية العشبية، لكن يجب توخي العناية بعدم تهيج العينين بجسيمات الأعشاب النقية في الدهون.

العينان المتقرحتان والتعبتان

الأعشاب البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76)، **الحوان** (*Chrysanthemum morifolium*، ص 77).

الدواء تصنع وفادة بنقع كيس شاي البابونج أو تصنع لبخة من 15 غ من أي من العشبتين و250 مل من الماء. يبرّد ويعصر القلاص ويوضع كيس الشاي أو اللبخة فوق العين.

التهاب المتلحمة

الزّرقون (*Euphrasia officinalis*، ص 208)، **القنطريون** العنبري (*Centaurea cyana*، ص 185).

الدواء يصنع نقيع من أي من العشبتين ويصفى. يوضع دافئاً لا ساخناً في مغسلس للعين وتغسل العينين جيئاً (انتظر ص 296). لا يؤخذ أكثر من مرتين يومياً.

تتبعه استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن خلال 4-3 أيام.

الزكام الذي يالقه معظمنا جيداً هو عدوى فيروسية تصيب عادة الأنف والحلق، والإنفلونزا تكون أكثر إضعافاً بشكل ملحوظ، وقد تشتمل على حمى وضداع وآلم عضلي وغثيان وتقيأ، وكلاهما يضران عندما تكون مكتوبين في متعيرين.

العلاج العشبي المنزلي ملائم بوجه خاص لهذه العلة المألوفة المزمنة لأنها تريحنا وتسيطر على الحمى وتحسن سرعة تعافي الجسم.

الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريق الزكام والتهنجيل والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل

الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريق الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل

الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريق الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل

الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريق الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل

الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريق الزكام والتهنجيل والليمون الحامض مجتمع معاً لتشكّل

النظام الغذائي

يجب تخفيف الأكل لكل هذه المشكلات، ويفضل تناول الفاكهة والخضراوات، لا سيما في الصباح بالنسبة للأخيرة، ويجب تجنب الأطعمة المشبعة والدهنية والغنية بالسكر ومشتقات الحليب.

عون ذاتي

تخفّف الحمى والحرارة بالاستحمام بالماء البارد أو الجليد وشرب كثير من السوائل، وبخاصة عند التعرّق.

لتنبهات عامة فنذكر أن الزكام يمكن أن يتلوّن إلى التهاب رئوي عند كل شيء أو مسرّعاً طلب استشارة اختصاصي إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءاً فجأة.

التهاب الحلق والتهاب اللوزتين

مزيج الزكام والتهنجيل والليمون الحامض الوارد تحت «الأدوية العامة للزكام والانفلونزا والحمى» (انظر أعلاه) يمكن أن يلطف أعراض التهاب الحلق والتهاب اللوزتين على السواء، ويستطيع الشجاع مضغ قصب من الزنجبيل على مهل: المرمية وحشيشة القنفذ عشبتان مطهرتان أيضاً، وهذه الأعشاب جميعاً تفرّج الأعراض وتساعد في الشفاء العاجل.

تنبيه عام: طلب دائماً الاستشارة والعلاج من اختصاصي للأطفال دون الخامسة الذين يعانون من التهاب اللوزتين

الأدوية العامة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*)، ص 56، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء يُسحق فصوص ثم متوسط الحجم ويثمن قطعة مساطة الحجم من الزنجبيل الغض وتغمر ليمونة حامضة. يمزج الجميع مع ملعقة صغيرة من العسل. يضاف المزيج إلى كوب من الماء الدافئ ويحرك. يشرب 3 أكواب يومياً ما دامت الأعراض خفيفة.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، الخافضة المنقوبة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206.

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة مع كوب من الماء ويشرب 4-3 أكواب يومياً. ملاحظة: هذا الدواء فعال جداً عند وجود مخاط أخضر كثيف واحتقان أنفي.

الزكام

الأعشاب الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81، القرفة (*Chinamomum verum*)، ص 80.

الدواء يشرب عصير ليمونة حامضة واحدة صافياً أو مضافاً في ماء دافئ. خيار نقاب ملعقة صغيرة من العسل إلى العصير و 1/2 ملعقة من مسحوق القرفة.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153. الدواء تنقع 3-2 شرائح (1 غ) من الزنجبيل الغض في كوب من الماء لمدة 5 دقائق. يؤخذ نحو 5 أكواب يومياً.

الحمى المرتفعة

الأعشاب الأذلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، الخافضة المنقوبة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206، القليظة الدغلية (*Capsicum frutescens*)، ص 70.

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من كل من الأذلية ذات الألف ورقة والخافضة المنقوبة مع رشّة من القليظة الدغلية وكوب من الماء. تخمّن لمدة 5 دقائق وتشرب ساخنة. تؤخذ 4 أكواب يومياً.

خيارات بضاف 1 أو 2 من الأعشاب التالية: 2-3 كبوش قرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95، 1/2 ملعقة

صغيرة من مسحوق أو عيشور الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153، الغض، 1/2 ملعقة صغيرة من لحاء القرفة (*Cinnamomum verum*)، ص 80، المغروم أو المسحوق، 2-1 بذرة مسحوقة من الهال (*Elettaria cardamomum*)، ص 248، الطحون، 2-3 حبات مسحوقة من الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص 248.

تنبيه لا تؤخذ الأذلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

الأعشاب الأفسنتين (*Artemisia absinthium*)، ص 63، الجنطيانا (*Gentian lutea*)، ص 97.

الدواء تؤخذ 10 قطرات من أي من الصيغتين مع الماء 3 مرات يومياً بالإضافة إلى أعلاه.

تنبيه لا تؤخذ الأفسنتين أثناء الحمل.

الحمى المعتدلة

الأعشاب الأذلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، اليبلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131.

الدواء يصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة 100 مل من الماء. يخمّن لمدة 10 دقائق ويشرب 4 مرات في اليوم. تنبيه لا تؤخذ الأذلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

العشبة البصل (*Allium cepa*)، ص 162.

الدواء تخمّن بصلة كبيرة على ذرّة حرارة 200° لمدة 40 دقيقة. ترفع من القرن ويمزج العصير مع كمية مساوية من العسل. يؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة في الساعة 8 مرات في اليوم على الأكثر.

الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، الثولجان (*Melissa officinalis*)، ص 111، اليبلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131.

الدواء يصنع نقيع باستخدام 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يخمّن لمدة 10 دقائق ويشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90.

الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو نحو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 5 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب 2-4 أكواب يومياً.

التهاب الحلق

العشبة التمر الهندي (*Tamarindus indica*)، ص 272، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء يتفرغ بأي من مغلي التمر الهندي أو 20 مل من عصير الليمون الصرف أو المخلط بماء دافئ.

الأعشاب إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*)، ص 125، المرمية (*Salvia officinalis*)، ص 130، المر (*Commiphora molle*)، ص 84، حشيشة القنفذ (*Echinacea Spp.*)، ص 90. الدواء 1 شقّ ملعقة صغيرة من أجزاء متساوية من كل الصيغتين في 5 ملاعق صغيرة من الماء الدافئ ويتفرغ بها. يُبلع المزيج (إلا عند الحمل).

التهاب اللوزتين

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90، كل الأعشاب الواردة في «التهاب الحلق».

الدواء تؤخذ حشيشة القنفذ (انظر الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات، أعلاه)، أو يستخدم أحد سوائل الغرغرة الواردة تحت «التهاب الحلق».

تنبيه: استشر اختصاصي إذا لم يعلو أي تحسن بعد يومين.

النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن

ليس من السهل دائماً علاج النزلة الأنفية المفرطة، وهي توحى برداءة نوعية الهواء أو نظام غذائي غير ملائم أو أرجية. ويمكن أن يلعب شكل الأنف والجيوب (التجاويف المليئة بالهواء في العظام حول الأنف) دوراً في هذه الحالة، ويمكن أن تسد الجيوب مسالك ما يسبب ضغطاً مؤلماً. ويمكن أن ينتج ألم الأذن عن عدوى موضعية، وفي هذه الحالة يكون الثوم فعالاً على وجه الخصوص، أو عن نزلة، وتقييد الخزاس في تلطيف ألم كل أنواع ألم الأذن.

النظام الغذائي

يخفّض كخضرة أولى الغذاء الذي يعتقد أنه يزيد إنتاج المخاط، مثل منتجات الحليب والبيض والغذاء الثقلي والدهني والسكر والكربوهيدرات المكررة، مثل الدقيق الأبيض.

تنبيه عام استشر اختصاصياً ألم الأذن، وبخاصة عند الأطفال.

الدواء العام

العشبة الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*)، ص 94.

الدواء يصنع نشوق بخاري ينقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 50 مل من الماء، يستنشق لمدة 10 دقائق.

الحالات الأرجية مع نزلة أنفية مفرطة. مثل حمى الكلا

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76.

الدواء يصنع نشوق بخاري ينقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 750 مل من الماء، يستنشق لمدة 10 دقائق.

ألم الأذن

العشبة الخزاس (*Lavandula officinalis*)، ص 107.

الدواء توضع قطرتان من الزيت العطري على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن عدوى

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56.

الدواء تفتح كبسولة زيت الثوم وتوضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك سحق فص ثوم كبير وتضعه في ملعقة طعام من زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون لمدة 24 ساعة على الأقل. يصفى الزيت ويحمى حتى درجة حرارة الجسم. ثم توضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90، الصغتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، الخطفي المخزني (*Alduea officinalis*)، ص 163، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131.

الدواء تخرج أجزاء متساوية من كل صبغة وتؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات في اليوم.

النزلة السائلة الغزيرة واحتقان الجيوب

انظر التهاب الأنف الأرجي، ص 300.

الصداع الناتج عن الجيوب

انظر التوتر والصداع الناتج عن الجيوب، ص 309.

المشكلات العضلية الهيكلية

يمكن أن تؤدي المشكلات العضلية الهيكلية إلى تدهور هام في نوعية الحياة. سواء نتجت عن حادث أم إصابة رياضية أم بلى وتمزق بسيط. وغالباً ما تكون المناظرة العلاج الأولى، لكن الأدوية العشبية يمكن أن تخفّض الألم والالتهاب وترخي العضلات وتزيل السموم من الجسم وتزيد سرعة الشفاء. المعالجات الخارجية تلطف عضلات الظهر والمفاصل والأطراف الموهومة أو المتقرحة. ويمكن أن تحدث المثابرة على العلاج المنزلي البسيط تحسناً ملحوظاً لكثير من المشكلات.



الألنوس الثلجي (*Viburnum opulus*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الطار
- تورم المفاصل المفاجيء أو الملحوظ
- العظم المكسور أو المشكوك في كسره
- أي إصابة تحتاج إلى تصوير بالأشعة

تنبيه لا تعثر إلا الأدوية الخارجية للأطفال استشر اختصاصياً قبل إعطائهم أدوية داخلية.

الأوتاء والكسور

تستفيد المناطق المتضررة الثانوية من أعشاب مثل زهرة العطاس والسمفوطن المخزني اللتين تلتفان التكم وتسرعان عملية الشفاء. توضع بأسرع وقت بعد العلاج. تنبيه عام اطلب دائماً اختصاصياً لعلاج العظام المكسورة والأوتاء المصابة.

الأوتاء

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170. الدواء يوضع مرهم أو رميم (كريم) على المنطقة المتضررة ويُدلك الجلد بلطف 3 مرات في اليوم على الأقل. تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الكسور

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136. الدواء يوضع مرهم أو رميم أو نقيع زيتي بلطف على المنطقة 3 مرات على الأقل في اليوم. تنبيه لا يستخدم السمفوطن المخزني على الجلد المشقوق.

أوجاع العضلات والمعص

أوجاع العضلات والمعص (تشنج العضلات) أمر عادي جداً. لا سيما بعد القيام بنشاط عنيف، ويجب أن يقل الألم بمرور الوقت. وفي أثناء ذلك، يمكن أن تعمل زيوت التدليك والراهم المحترية على أعشاب ملطفة. مثل زهرة العطاس والصغتر الشائع والألفوس الثلجي. على تخفيف أوجاع العضلات. الرثية (الروماتزم) مصطلح عام لألم العضلات أو ألم المفاصل وتيسبها، والأدوية الواردة تحت ألم المفاصل وتيسبها، ص 313، مناسبة لهذه الحالة.

العضلات التعب والمؤلمة

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170. الدواء يوضع مرهم أو رميم (كريم). تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الأعشاب الصغتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، إكليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*)، ص 125. الدواء يصنع نقيع من 25 غ من إحدى العشبتين و 750 مل من الماء. يخمر لمدة 10 دقائق، يصفى في مغس ويغلى فيه لمدة 20 دقيقة.

المعص وتشنجات العضلات

العشبة الألفوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148. الدواء (داخلي) تؤخذ ملعقة صغيرة من الصيغة مع الماء 3 مرات في اليوم على الأكثر. الدواء (خارجي) تفرق المنطقة المصابة بالصيغة المصفى.

آلم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس

العلة الأكثر شيوعاً التي تنسب بالأم المفاصل وتيبسها هي التهاب المفاصل. قد يكون الهم والقلق والتوتر سببها، لكن بعض حالات التهاب المفاصل، وغيرها من مشكلات المفاصل مثل النقرس، تنتج عن تراكم الفضلات في المفاصل. مخلب الشيطان عشبة مضادة لالتهاب وتلجج المفاصل المتورمة والملتهبة. عصير الليمون الحامض يخفف الحموضة في الجسم. الصفصاف الأبيض يفرج الالتهاب والألم، وعندما يمزج مع أعشاب أخرى، يمكن أن يحدث تحسناً ملحوظاً في التهاب المفاصل الخفيف إلى المتوسط. عراوة ملكة المروج والنقرس النشط يفرجان معاً جيداً لتخفيف الحموضة. ويمكن استخدام كل الأعشاب الواردة هنا بأمان لمدة 1-2 شهر.

عون ذاتي

تحسين الرقعة وتدير القلق. واستخدام الأدوية العشبية لمساعدة الجسم في التخلص من السموم يمكن أن تساعد في السيطرة على هذه الحالات. ويجب تجنب الأغذية التي تسبب الحمض مثل اللحم الأحمر والسبانخ والطماطم والبرتقال. ويفيد الثمرين للتهلج (لا المقرفة). وكذلك التفكير الإيجابي المستمر.

تنبيهات عامة: استشر اختصاصياً ممارساً لالتهاب المفاصل الحاد. لا يؤخذ مخلب الشيطان أو الكرفس النبطي أو الأفيون العقودية أثناء الحمل.

آلم الظهر

تطلب مشكلات الظهر عناية اختصاصي وكثير من الراحة في المقام الأول. وتساهم الأدوية العشبية في التحسين العام وتخفيف الألم والتوتر العضلي، والمساعدة في جعل الحياة أكثر راحة.

الأفولوس الثلجي، والديش الشائك عشبتان مدققتان ومرحبتان تساعدان على إرخاء العضلات المتوردة عندما تُفرك المنطقة المصابة بهما. الخزامى وحشيشة القلب عشبتان مفيدتان عندما يسهم التوتر العصبي في المشكلة.

مخلب الشيطان والأفولوس الثلجي لهما خصائص فعالة مضادة للالتهاب وتساعد في خفض تورم المفاصل. زهرة الآلام الحمراء تحفز على النوم، لاسيما عندما يكون آلم الظهر مصحوباً بتوتر عصبي.

عرق الغنسا (حالة مؤلمة يسببها عصب شوكي محصور) وآلم العصبي يمكن تفرجهم باستخدام زيت تدليك خارجي يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب.

تنبيهات عامة: تتاح مشكلات الظهر إلى رعاية اجتماعي اطباء استشارة اختصاصي ممارس من أجل آلم الظهر الحاد للاستفادة القصوى من طب الأعشاب.

التهاب المفاصل والمفاصل الملتهبة

العشبة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101.

الدواء يؤخذ الأقراص (انظر «التنبيهات العامة»).

العشبة الليمون الحامض (*Citrus lemon*)، ص 81. الدواء تُصنع ليمونة ويشرب العصير صافياً أو مخففاً بالماء. كل صباح.

العشبة الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128. الدواء يؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات ليوم أو اثنين حسب الحاجة.

الأعشاب مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101. الكرفس النبطي (*Apium graveolens*)، ص 61. الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء، يقسم إلى 4 جرعات. يؤخذ 2-3 جرعات يومياً. ويمكن مزج أجزاء متساوية من الصبغات وأخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً (التنبيهات العامة).

خيار إذا تطور التهاب المفاصل أثناء الإياس. تستخدم 8 غ من الأفيون العقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78 بدلاً من مخلب الشيطان.

العشبة ست الحسن (*Atropa belladonna*)، ص 65. توضع لرقعات ست الحسن بالإضافة إلى أحد الأدوية الواردة أعلاه.

التهاب المفاصل المترافق مع عسر الهضم الحمضي أو القروح الهضمية

الأعشاب عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*)، ص 96. الكرفس النبطي (*Apium graveolens*)، ص 61.

الدواء يصنع نقيع من عراوة ملكة المروج ويُشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم، أو تُمزج حصتان من صبغة ست الحسن وحصاة واحدة من صبغة الكرفس وتؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

المفاصل المتيبسة والمؤلمة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104. السمفولون المخزني (*Symphitum officinale*)، ص 136.

الخزامى (*Lavandula officinalis*)، ص 107.

الدواء تُمزج 2 ملعقة طعام من النقيع الزيتي لحشيشة القلب أو السمفولون مع 40-20 قطرة من الزيت العطري للخزامى وتلك المنطقة المصابة بلطف.

خيار جرب زيت تدليك يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة لآلم الظهر» أدناه.

النقرس

العشبة الكرفس النبطي (*Apium graveolens*)، ص 61. الدواء يؤخذ الأقراص، أو يُصنع مغلي من البذور يقسم إلى 3 جرعات ويشرب أثناء النهار أو يضاف 25 غ من البذور إلى الطعام يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

استخدامات أخرى يستخدم لعرق النسا ومشكلات الظهر الأخرى التي تسبب آلاماً عصبية فضلاً عن المفاصل المتيبسة وآلام العضلي الرامن.

آلم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل

الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128. الأفولوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148. مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101. الدواء تُمزج حصص متساوية من كل جذر ويُصنع نقيع يقسم إلى 6 جرعات ويؤخذ على يومين. إذا لم يطرأ تحسن بعد 7 أيام، يقسم المغلي إلى 3 جرعات ويؤخذ يومياً لاسبوع على الأكثر.

تنبيه لا يؤخذ مخلب الشيطان أثناء الحمل.

الأرق الناتج عن آلم الظهر

الأعشاب زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*)، ص 117. الفاردين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146. الأفولوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 146. الدواء يصنع نقيع باستخدام 8 غ من كل من زهرة الآلام الحمراء والفاردين المخزني والأفولوس الثلجي و 750 مل من الماء ويشرب 2-1 كوب ليلاً (يكفي المغلي لمدة يومين).

الأدوية العامة

الأعشاب الأفولوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148. الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*)، ص 151.

الدواء يُصنع نقيع باستخدام 15 غ من لحاء الديش الشائك و 750 مل من الماء. يصفى وتترك المنطقة المصابة به، أو تستخدم ملعقة طعام من الصبغة وتوضع بالطريقة نفسها. ملاحظة يستخدم بوجه خاص للرقبة المتوردة والناطق القطنية.

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142. الدواء يُصنع مغلي باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء، يصفى في الحمام، ويغطس فيه لمدة 20 دقيقة.

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104. الخزامى (*Lavandula officinalis*)، ص 107. الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص 246. الأفولوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148.

الدواء يؤخذ 2 ملعقة طعام من زيت غبار الشمس أو النقيع الزيتي لحشيشة القلب ويضاف 20 قطرة من الزيت العطري للخزامى و 10 قطرات من الزيت العطري لكل من إكليل الجبل والفلفل الأسود وملعقة صغيرة من صبغة الأفولوس الثلجي، يُمزج وتترك المنطقة المتوردة (إذا بعد الحمام أو بعد تسخين المنطقة بغائيلة ساخنة).

العداوي البولية والفطرية



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)

تشير العداوي إلى أن مقاومة الجسم للمرض قد ضعفت، لا سيما إذا دامت طويلاً أو كانت معقدة. تشيع العداوي الثانوية التي تصيب الكلى والجهاز البولي، ورغم أن من الصعب التخلص من آثارها إلا أنه يمكن علاجها بتعزيز الدفاعات الطبيعية للجسم. وقد يكون من الصعب أيضاً إزالة العداوي الفطرية، وقد تتطلب علاجاً من قبل اختصاصي، رغم أن أعشاباً مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والبلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) مضادة قوية للفطور. إذا كانت العدوى مزمنة، من الضروري دعم الجهاز المناعي ككل بأعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- العداوي التي لا تُبدي علامات على التحسن، أو تتفاقم بعد أخذ الدواء العشبي
- درجات حرارة تفوق 39°م
- ألم الكلى
- دم في البول

العداوي البولية

يمكن أن يكون التهاب المثانة مشكلة خطيرة إذا انتشر إلى الكليتين. ويمكن شفاء التهاب المثانة المعتدل وبغيره من العداوي البولية بمزيج من الأعشاب المطهرة، مثل البارسمة وأعشاب ملطقة مثل الخطمي المخزني. كما أن أخذ الثوم أو حشيشة القنفذ في الوقت نفسه، يحسن مقاومة الجسم للعدوى الأريسة، أو الجُرَيْس كبير الزهر. وهو من الجنس نفسه، مماترة العداوي البولية.

تنبيهات هامة: استشر اختصاصياً على الفور إن كان التهاب المثانة حاداً ومعاوداً أو عتد وجود دم في البول، أو ألم حول الكليتين أو الظهر.

الأدوية العامة

الأعشاب البارسة (*Barosma betulina*، ص 67)، شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، الخطمي المخزني (*Athaea officinalis*، ص 163)
الدواء يُصنع نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء.
يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار.
خيار يمكن إحلال الغُلاب (*Joviperis communis*، ص 223) أو عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269) محل البارسة.
تنبيه لا يؤخذ الغُلاب أو البارسة أثناء الحمل.
العشبة الأريسة (*Vaccinium myrtillus*، ص 278).

الدواء يصنع مغلي من العذبات ويشرب 3-4 لكواب يومياً.
إرشاد يمكن إحلال عصير الجُرَيْس كبير الزهر محل مغلي الأريسة.

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أو كلاهما على شكل برشامات أو أقراص.
ملاحظة يؤخذ بالإضافة إلى الأدوية الأخرى.

العداوي الفطرية

العداوي الفطرية شائعة، وقد يكون من الصعب علاجها. وقد أخذ يزايد حدوث السلاق المهلي كما مرض جانبي للعلاج بالصادات (المضادات الحيوية). الأذريون المخزني مفيد لعلاج هذه الحالة المزمنة.
داء المبيضات (النمو المتسارع للمبيضات البيضاء) (*candida albicans*)، وهي عضويات تشبه الخميرة موجودة داخل الأمعاء) يمكن أن يسبب مشكلات كبيرة، لكن الحالات المعتدلة يمكن أن تستجيب من الأعشاب المطهرة والمضادة للفطر، مثل الثوم. ويمكن أن تستفيد كل أنواع العداوي الفطرية من الأعشاب التي تعزز جهاز المناعة، مثل حشيشة القنفذ، فضلاً عن وضع دواء خارجي على المنطقة المصابة.

النظام الغذائي

النظام الغذائي عامل هام عند علاج المشكلات الفطرية. توُف عن تناول الخبز والأطعمة الأخرى المحتوية على خميرة أو سكر أو كُلك منها.

عون ذاتي

يستطيع المصابون بداء المبيضات أخذ برشامات خُمصة أو روبة اثنين للمساعدة في نمو الجراثيم المفيدة في الأمعاء. وللسلاق، يمكن إقحام روبة اللب في المهبل.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً من أجل داء المبيضات لأن من الصعب في الغالب علاج هذه الحالة.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء تمزج حصتان من صبغة حشيشة القنفذ وحصنة من صبغة الصعتر، وتؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يؤخذ 1-2 نص من الثوم يومياً، يُسحق ويُبتلع مع الماء أو يؤكل مع الطعام.

السلاق المهلي

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يصنع نقيع ويترك ليبرد. يصفى ويستخدم كقطول أو غسول.
خيار يضاف النقيع إلى مغطس ويُتقع فيه لمدة 20 دقيقة.

العشبة البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110).
الدواء تستخدم فرزجات أو قوْصع 1-2 قطرة من الزيت العطري الخفيف بـ 3 قطرات من زيت الزيتون على دحسة *tampon* وتُدغم في المهبل (قد تلسع)، تزال بعد 2-3 ساعات وتستخدم مرة واحدة في اليوم.
تنبيه لا تستخدم الفرزجات والدحسات أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السلاق الفموي

الأعشاب الموس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، المر (*Echinacea*)، حشيشة القنفذ (*Comanthophora molnol*، ص 48)،
spp.، ص 90).

الدواء تمزج حصص متساوية من صبغة كل عشبة. تؤخذ ملعقة صغيرة كغسول للفق مع الماء كل 4-3 ساعات، حسب الحاجة.

داء المبيضات

الأعشاب البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 192).

الدواء يصنع نقيع من 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب 2-3 لكواب كل يوم.
العشبة الألاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 138).

الدواء يصنع مغلي من 12 غ من اللحاء و 750 مل من الماء يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب أثناء النهار.
ويمكن بدلاً من ذلك أخذ برشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصيغة مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

عداوي الجلد الفطرية

بما في ذلك سعفة القدم

تؤخذ ص 304

المشكلات التناسلية والحوضية



حب الفقد
(Virex agnus-castus)

كانت النساء دائماً يملن إلى استخدام طب الأعشاب أكثر من الرجال، وفي دورهن التقليدي كمعالجات في البيت، واليوم، بشكل جزئي، نتيجة للأثار المثبتة لكثير من الأعشاب على الجهاز التناسلي. تحتوي أعشاب مثل حب الفقد على مكونات مماثلة للهرمونيين الجنسيين، الأنثويين، الإستروجين والبروجسترون، الأمر الذي يساعد في تنظيم الدورة الحوضية ويزيد الخصوبة أو ينقصها ويدعم الجسم أثناء الإياس. وتستجيب المشكلات الحوضية الشائعة، مثل التشنجات العضلية والتوتر السابق للحيض والنزيف الشديد، بشكل جيد للعلاج الذاتي. لكن الحالات المزمنة أو العقم عند النساء والرجال على السواء يتطلب عناية اختصاصي.

المشكلات الحوضية

يمكن أن تضطرب الدورة الحوضية لأسباب عديدة، معظمها يتعلق بانعدام التوازن الهرموني. ومن الأسباب الأخرى الكرب وقلة التمارين أو كثرتها ومشكلات الوزن والحساسية للطعام أو الأرجية والستيرويدات وجيوب منع الحمل والمرض المزمن وعوز الفيتامينات والمعادن وفقر الدم الكاظمين أو التدخين أو الكحول. ومن المهم استشارة اختصاصي ممارس لتحديد السبب.

تناول الأدوية من أجل المشكلات الحوضية. يجب تناول الأدوية الواردة جميعاً في الوقت الملائم من الدورة لنورتين أو ثلاث.

الدورة الحوضية السيئة تروم نحو 28 يوماً. إذا كانت هذه الدورة تختلف كثيراً من حيض إلى آخر، دون سبب، يمكن القول إنها غير منتظمة.

التوتر السابق للحيض وألم الحيض له أسباب عديدة وتشهده معظم النساء في سن معينة. ومن الأعراض الشائعة ألم الثديين وتفرج الحلمات واحتباس السوائل.

الدورات الحوضية الشديدة يمكن أن تسبب فقر الدم. إذا كانت حيضتك تروم أكثر من 5 أيام، أو إن كان عليك تغيير الفوط كل ساعتين، قد تكون الدورة شديدة جداً. القراص (*Urtica dioica*)، ص 145 عشبة قوية ممتازة، وبخاصة للزئيف الغزير، لأن محتواها من الحديد يفوق محتوى السبانخ، ويمكن أكلها كخضرة مغذية.

عون ذاتي

يجب الجمع بين الأدوية العشبية والنظام الغذائي الغني بالخضار والفاكهة الطازجة. والمنظفطس النعني والسكربات. حاولي ألا تدخني. والتمرين المنتظم، لاسيما لتخفيف والحوض، مفيد بالإضافة إلى النظرة السرخية للحياة. نقيذ كل المشكلات التناسلية من هذه المقاربة البسيطة.

تنبيه عام من المكة استشارة اختصاصي من أجل أي مشكلة حوضية مزمنة، وبخاصة إذا كانت دورات الحيض شديدة أو مؤلمة.

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الحاد في البطن أو الحوض
- التغير الهام أو المفاجيء في الحيض، مثل الدورات الطويلة أو القصيرة أو غير المنتظمة.
- ملاحظة هامكة
- استشيري عشاباً من أجل أفضل علاج.
- استشيري اختصاصياً قبل تناول أي دواء إذا اعتقدت أنك حامل، انظري «الحمل» ص 317.

احتباس السوائل

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 140. الدواء يؤخذ نقيع من الأوراق ويشرب 3 أكواب يومياً.

الزئيف الحوضي الشديد

الأعشاب الأنجذان الصيني (*Ligusticum wallichii*)، الفلوانيا البيضاء (*Foeniculum laciniatum*)، ص 115، حبشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60، الرعمانية المزجة (*Rehmannia glutinosa*)، ص 123.

الدواء تمنج حصص متساوية من كل جذر ويصنع مغلي باستخدام 15 غ من الزئيف و750 مل من الماء. يشرب في 3 جرعات متساوية أثناء النهار.

ملاحظة نقيذ أي من هذه الأعشاب، لكن يفضل وجودها معاً. وتعرف في هذه الحالة بحساء الأشياء الأربعة.

الأعشاب كيس الراعي (*Capsella bursa-pastoris*)، ص 181، القراص (*Urtica dioica*)، ص 145.

الدواء يصنع نقيع باستخدام 7.5 غ من كل عشبة (أو 15 غ من كيس الراعي فحسب) و750 مل من الماء، يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب أثناء النهار.

ألم الحيض

تنك الغلغات بملقعة سليمة من جذور الكروية (*carum carvi*)، ص 182، تمنج قبل الغلي.

الأعشاب الإنيام البري (*Dioscorea villosa*)، ص 89.

الأنلوس التلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148، الأنلوس

الأسود (*Viburnum prunifolium*)، ص 279.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من جذر إحدى الأعشاب مع 750 مل ماء. ترفش مقدار صغيرة أثناء النهار، أو تؤخذ 2 ملقعة صغيرة من الصبغة مع الماء 4-3 مرات يومياً لمدة 3 أيام، ثم تخفف الجرعة إلى ملقعة صغيرة يومياً لمدة 3 أيام، أو تؤخذ الأنرام.

العشبة الفلوانيا البيضاء (*Poa lactiflora*)، ص 115.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و750 مل من الماء. يشرب أثناء النهار.

الدورة غير المنتظمة

العشبة حب الفقد (*Virex agnus-castus*)، ص 149. الدواء يؤخذ أقراص، أو يؤخذ 2-1.5 مل من الصبغة مع الماء كل صباح عند الاستيقاظ لمدة شهرين على الأقل.

العشبة فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225.

الدواء يصنع نقيع ويؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 3 شهور.

تنبيه لا يؤخذ إن كان الزئيف الحوضي شديداً.

التوتر السابق للحيض

الأعشاب وهي الحمام (*Verbena officinalis*)، ص 147.

الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*)، ص 276.

الدواء (داخلي) يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين (أو خليط حصص متساوية من كليهما) ويشرب 5 أكواب على الأكثر أثناء النهار.

العشبة الناردين المغزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الدواء (داخلي) تؤخذ أقراص تحتوي على الناردين، أو تؤخذ 40-20 قطرة من الصبغة مع الماء 5 مرات على الأكثر يومياً.

العشبة لكيل الجبل (*Rosmarinus officinalis*)، ص 125.

الدواء (خارجي) يصنع نقيع من ملقعة كبيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملقعة كبيرة من الأوراق الغضة ولتر من الماء ويصفى في حمام دافئ كل صباح، ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى الحمام.

ملاحظة جرب أيضاً دواء رعي الحمام الوارد تحت «الدورة غير المنتظمة» أعلاه.

ألم الثديين والحلمات المتقرحتان

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76.

الدواء تصنع رقادة من نقيع 50 غ من العشبة 250 مل من الماء. توضع بلطف على الثديين. تكرر حسب الحاجة.

العشبة الأذريون المخزفي (*Calendula officinalis*)، ص 69.

الدواء يوضع المرمم على الحلمات المسحى المرمم قبل الإرضاع إن كنت ترضعين.

مشكلات الخصوبة عند النساء

يبدو أن طب الأعشاب يزيد الخصوبة عند النساء اللواتي يرين الحمل، رغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، وبخاصة إذا كانت المشكلة متعلقة بعدم التوازن الهرموني أو السن أو مقدار المخاط الذي ينتجه عنق الرحم. وتجدر تجربة الأدوية العشبية حيث يبدو عدم وجود مشكلة بدنية تحول دون الحمل، مثل انسداد قناة فالوب أو وجود كيسات مبيضية أو ندوب داخلية. وربما يلعب النظام الغذائي والتدخين ونمط الحياة دوراً في تحسين الخصوبة.

مشكلات الخصوبة عند الرجال

العناية مشكلة شائعة عند الرجال. وقد استخدم طب الأعشاب على مر التاريخ للمساعدة في استعادة الوظيفة الجنسية السوية. وغالباً ما يرتبط انخفاض عدد الحيوانات المنوية، وهو سبب رئيسي للعقم، بنمط الحياة وحالة الصحة العامة. السيلال المنشاري عشبة مقوية تزيد القدرة على الإحتمال، وهي تعيد الأعضاء الجنسية. الوميتانجا مقوية عامة غير منبهة بقدرة الجنس، لكنها مع ذلك مفيدة في استعادة الحيوية السوية بعد مرض طويل الأجل أو كرب.

المشكلات الإنجابية

يعرف الإياس بأنه انقطاع الحيض، ويحدث عادة بين سني 45 و55. بعد انقطاع الحيض لمدة سنتين، يمكنك التحقق من أن التبويض في الحياة، قد حصل. ينخفض مستوى الإستروجين والبروجسترون أثناء الإياس رغم الاعتقاد بعكس ذلك، وللعشاب ذات التأثير البروجستروني، مثل حب الفقد، أهمية بقدرة تلك التي تدعم مستويات الإستروجين، لأن كلا الهرمونين يساعدان في الحفاظ على كثافة العظم وخفض خطر تخلخل (ترقق) العظام. الحفاظ على الحيوية مهم أثناء الإياس لأن كثيراً من المشكلات تنتج عن التعب والإرهاق بقدرة ما تنتج عن التغيرات الهرمونية. إذا شعرت بالتعب والإرهاق، قد يساعد بعض هذه الأدوية في رفع الحيوية والمعنويات. وحشيشة القلب دواء ممتاز للاكتئاب. هبات الحرارة والتعرق الليلي ينتجان بشكل رئيسي عن التغيرات الهرمونية. غير أن الإرهاق العصبي يزيد حدوث هاتين الحالتين.

تفويه عام استشيرني اختصاصياً إن حدث نزيف مهبلي مطوّل أو غير متناو.

المساعدة على الحمل

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*)، ص 149) الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 20-40 قطرة من الصبغة مع الماء كل صباح لمدة 3 أشهر كحد أقصى.



العشبة حشيشة الملك الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 91) الدواء تؤخذ الأقراص أو يصنع مغلي باستخدام 12 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب كل يوم 3 أشهر على الأكثر.

تنبيه أو غفي السواء إذا ما حملت.

ضعف الشهوة الجنسية

العشبة السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*)، ص 132) الدواء تتنق 5 غ (حبة صغيرة) من العنبات في الماء طوال الليل. تصفى العنبات ويصنع مغلي مع 250 مل من الماء. يشرب 15 دقيقة وتؤخذ الجرعة كل يوم. ملاحظة يؤخذ هذا الدواء عادة لمدة 100 يوم لرفع الطاقة الجنسية والحيوية (من المأمون أخذه لمدة طويلة).

الحياة العامة

العشبة الوميتانجا (*Withania somnifera*)، ص 150) الدواء تؤخذ 2 غ من الجذر المجفف، يومياً، إما عن طريق المضغ وإما على شكل مسحوق ممزوج مع العسل، ولأداء عند الضرورة. يؤخذ لمدة 6 أسابيع على الأكثر.

العانة والإنزال المبكر

العشبة الجنس (*Panax ginseng*)، ص 116) الدواء يؤخذ 1.0-5 غ 5 مرات على الأكثر في اليوم لمدة 6 أسابيع كل مرة، إما بمضغ الجذر، وإما بطهوه في حساء أو بيخنة، وإما بأخذه على شكل أقراص.

انخفاض مستوي الإستروجين والبروجسترون

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*)، ص 149) الدواء تؤخذ الأقراص أو 20-40 نقطة من الصبغة مع الماء كل صباح



العشبة الهيلونيا (*Chamaelirium luteum*)، ص 75) الدواء يغسل أخذ الأقراص، ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 20 قطرة من الصبغة مع الماء 3-2 مرات يومياً.



العشبة الاقني العنقودية (*Cnicifuga racemosa*)، ص 78) الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. خيار نعتزج الاقني العنقودية بشكل جيد مع الهيلونيا، تخرج معايير متساوية من كل صبغة ويؤخذ 1.3-2 مل مع الماء كل يوم.

الاكتئاب وتدني الحيوية

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104) الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً.

ملاحظة الجنس هو الدواء الأكثر شهرة لهذه الحالة، غير أن عنيات السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*)، ص 132) تفيد القدرة الجنسية عند الذكور. خذوا كما ورد أعلاه في المشكلات الجنسية عند النساء. تحت «ضعف الشهوة الجنسية» لمدة 6 أسابيع تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ جنس.



العشبة السيلال المنشاري (*Sabal serrulata*)، ص 127) الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات على الأكثر لمدة تصل إلى 6 أسابيع.

العشبة الشوفان (*Avena sativa*)، ص 172) الدواء يؤخذ 25-50 غ من الشوفان كحبوب للإنطال أو مع طعام آخر.

خيار يصنع نقيع ويضاف إلى ذلك نقيع باستخدام قش الشعير. يتسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال النهار.

هبات الحرارة والتعرق الليلي

العلاج الرجبية (*Salvia officinalis*)، ص 130) الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب، إما أثناء النهار أو في الليل بشكل رئيسي، إن كانت المشكلة تحدث أساساً في تلك الوقت.



الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128) الأعش العنقودية (*Cnicifuga racemosa*)، ص 78) الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أعلاه إما على شكل أقراص، وإما تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء في الليل.



العشبة الفالواتيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*)، ص 115) الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يشرب أثناء النهار.

الحمل



البابونق
(*Chamomilla recutita*)

رغم أنه كان من المأثور أخذ الأعشاب خلال الحمل في كثير من الثقافات، فمن الحكمة عدم أخذ الأعشاب بشكل طبي إلا عند الضرورة. بعض الأعشاب مثل البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) مفيدة جداً، ويمكن أخذها بأمان لمدة 2-3 أسابيع كل مرة أثناء الحمل. ويجب تجنب أعشاب أخرى تماماً، لأنها تضم مكونات تنبه عضلات الرحم، وربما تسبب في الإجهاض بجرعات كبيرة (انظر «معلومات أساسية» ص 298). ومن المأمون متابعة أخذ الأعشاب في الطهي خلال الحمل.

العلل العامة

الحمل موسم لحدوث تغير كبير في الجسم ويمكن تقريب كثير من الدلائل الثانوية بواسطة أدوية عشبية متنوعة في المنزل.

غثيان الصباح لا ينحصر في الصباح بالضرورة، وهو يبدأ عموماً في الأسبوع 4-6 ويديم حتى الأسبوع 14-16. وينتج عن كثير من الأسباب، بما في ذلك تقلب الهرمونات وتكدي ضغط الدم ونقص مستويات السكر وأرجيات الأغذية والنظام الغذائي الرديء والكرب.

الوذمة (احتباس السوائل وانتفاخ البطن) شائعة جداً أثناء الحمل، فإما يرضح من الأوعية الدموية إلى التسيج المحيط فيسبب الانتفاخ، وأكثر ما يتأثر الكاحلان وربلثا الساقان. الإمساك يحدث في الغالب مع تطور الحمل. يزداد الضغط على المني السفلي ويعيق الدوران.

حرقة الفؤاد (آلم في مركز الصدر) يمكن أن تنتج أيضاً عن ازدياد الضغط داخل الجسم.

علامات التعبد تظهر أحياناً بمثابة انتفاخات في الجسم. ويمكن التخفيف منها بفرك الجاد بهلام الالوة أو زيت الزيتون للحفاظ على مرونته.

الولادة يمكن تسهيلها بشرب شاي أوراق العوسج الجوي، وهو نواه مأثور يحضّر عضلات الرحم للمخاض والولادة.

الأعشاب أثناء الحمل

■ تجنبي كل الأدوية العشبية في الأشهر الثلاثة الأولى، بما في ذلك الزبوت المضوية، ما لم يصفها اختصاصي.

■ الأعشاب التالية خطيرة، ويجب عدم أخذها أثناء الحمل بأي حال من الأحوال: عشبة الفساء الزرقاء (*Cnidophyllum*، ص 73)، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 223)، الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) والجرج العلاجي عن المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). انظر ص 298 من أجل الأعشاب الواردة في الصفحات 300-319 التي يجب تجنبها.

غثيان الصباح والغثيان

الأدوية التالية استثناء ويمكن أخذها أثناء الأشهر الثلاثة الأولى للحمل.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)

الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلق. ترشّف كميات صغيرة أثناء النهار. لا تشربي أكثر من 5 غلجانج يرمياً.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1-1½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض المشور لكل كوب من الماء. ترشّف مقادير صغيرة بشكل متكرر أثناء النهار، بدلاً من شرب كوب كامل بلعة واحدة. تؤخذ 3 أكواب على الأكثر يومياً.

العشبة الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1½ ملعقة صغيرة من البذور لكن كوب من الماء ويشرب 3 أكواب على الأكثر يومياً.

الوذمة

العشبة شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)

الدواء يصنع نقيع ويشرب 5 كواب في اليوم على الأكثر.

الإمساك

الأعشاب لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226).

الدواء تؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من بذور أي من العشبتين مع كوب كبير من الماء كل يوم، أو تنقع في الماء البارد طوال الليل قبل أخذها. ملاحظة يؤكل المزيد من الفاكهة المجففة، وبخاصة التين.

حرقة الفؤاد

العشبة عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96)

الدواء يصنع نقيع ويشرب 2-1 كوب يومياً.

الصداع والتوتر العصبي

العشبة الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275)

الدواء يصنع نقيع ويشرب 4-3 أكواب يومياً.

الإعداد للولادة

العشبة العوسج الجوي (*Rubus idaeus*، ص 262).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة المفرومة أو المجففة لكل كوب من الماء. يصفّر 5-6 دقائق ويشرب 1-2 كوب يومياً في آخر 10 أسابيع من الحمل. ملاحظات لا يترك النقيع ليتصفّر مدة تزيد على 5-6 دقائق. لا يؤخذ إلا في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل.

علامات التمدد

الأعشاب الالوة (*Aloe vera*، ص 57)، الزيتون (*Olea europaea*، ص 239)

الدواء تفرك المناطق المسابة بهلام الالوة أو تدلك بزيت الزيتون بشدة 1-2 مرة في اليوم.

قلّة النوم

انظر «الأرق» (دواء البابونق والليمون برتقالي الورق والخزامى وزهرة الآلام الحمراء تحت «الأدوية العامة» ص 309)

فقر الدم وضعف الدم العاني

انظر «المشكلات الدورانية» ص 301.

البواسير

انظر «عروق الدوالي والبواسير» ص 302 و «الإمساك والإسهال» ص 307.

آلم الظهر

انظر «آلم الظهر» ص 313.

عروق الدوالي

انظر «عروق الدوالي والبواسير» ص 302.

السُّلاق المهلي

انظر «العداوي الفطرية» ص 314.

المثانة وعداوي الكلي

انظر «الوذمة» إلى اليمين.

الشفاء بعد الولادة

انظر «تنظيف الجروح وشفاء الجروح» ص 304.

الرضع والأطفال



الدردار الأحمر
(*Ulmus rubra*)

تعتبر الأعشاب التالية ملائمة بوجه خاص للأطفال، إذ إنها تلطف الأعراض وتسرع الشفاء. ويفضل إعطاء معظم الأدوية بمثابة نقاع، ويمكن إعطاؤها في زجاجة الرضاعة. ويمكن تنكيه النقاع بالعسل (انظر التنبهات إلى اليسار) أو شراب القيقب عند الضرورة، لكن يفضل إعطاؤها غير محلالة. الجرعات المعطاة هي للأطفال من 6-1 سنوات، لكن يمكن تعديلها لثلاث الفئات العمرية الأخرى (انظر أدناه). وكثير من الأدوية الواردة في أقسام أخرى ملائمة أيضاً للرضع والأطفال؛ وقد أشير بوضوح إلى الأعشاب غير الملائمة (انظر ص 298 من أجل متطلبات الجرعات قبل إعطاء أي دواء خاص بالبالغين).

العلل العامة

يتعرض الرضع والأطفال إلى مجموعة واسعة من العال. الشكاوى الهضمية التي تؤدي إلى الإسهال والإمساك قد تنتج عن عدم تحمل الطعام أو الأراجية عند الرضع، وبخاصة عند إدخال الأطعمة مثل منتجات الحليب إلى النظام الغذائي. وقد تتسبب بعض الشكاوى الهضمية الأخرى الناتجة عن عدوى أو التهاب بفقد الشهية. المغص تشنج للمعدة يسبب أثناء في البطن، ويحدث عادة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة، وبخاصة بعد الإرضاع في الليل عندما لا يعمل الهضم بشكل جيد. طفح الحفاض يحدث عندما يؤدي البول والرطوبة والهيئات في الحفاض إلى احمرار جلد الرضيع وتقرحه وتبيلة، من الضروري تنظيف الطفل جيداً عند كل تغيير للحفاض. ويجب الحرص على شطف حفاضات القماش جيداً وتجنب ترك الحفاض المبلول المسبب للاحتكاك على الطفل والتخلص من الحفاض تماماً متى أمكن ذلك. خبز الرأس هو فطور صفراء إلى بيضاء كثيفة على فروة رأس الرضيع يسببها قرح نشاط الغدة الزرقية الزهمية. الصداغ والركام والنزلة والسعال الصدري مشكلات شائعة أثناء الطفولة وغالباً ما تستجيب جيداً إلى العلاج بالأعشاب. الأرق مشكلة شائعة أثناء الطفولة رغم أن الأطفال يحتاجون إلى النوم أكثر من الكبار ويجب أن يناموا بسهولة. فقد يؤدي فرط الإشارة أو التنسج أو بلل الحفاض أو التدفء الشديد أو البرد إلى التدخل في أنماط النوم. وتحتض الأعشاب مثل الليمون برتقالي الورقي على النوم باسترخاء في الليل.

الجرعة

الجرعات الواردة في هذه الصفحة هي لفئة العمر من 6-1 سنوات. وللاعمار الأخرى، تكيف الجرعة كما يلي:
6-12 شهراً: 1/3 الجرعة.
12-24 شهراً: 1/2 الجرعة.
لتكييف الأدوية من مكان آخر في الكتاب للأطفال، انظر ص 298.

استشرى اختصاصياً على الفور من أجل
■ الإسهال أو القيء الحادين، ودرجة حرارة 39° م،
والحمى مع الاختلاج، وصعوبات التنفس، والنحاس غير المعتاد، واليكاء الحاد.

تنبيهات لا يُعطى الرضع دون الشهر السادس أي دواء دون استشارة اختصاصي. يعطي الأطفال دون العام عسلًا مُنبتلاً، فقد يسبب العسل عبر البستر سُمًّا غذائياً في حالات نادرة.

طفح الحفاض وطفح الجلد الملتهب

العشبة حشيشة القَرَّاز (*Stellaria media*، ص 270)
الدواء يوضع المرهم 2-1 مرة يومياً.

العشبة الأفريريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يوضع المرهم أو الكريم (الكريم) على الجلد النظيف الجاف عند كل تغيير للحفاض.
ملاحظة يفضل المرهم من أجل طفح الحفاض.

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)،
القَرَّاز (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يصنع تقيع باستخدام ملحقة صغيرة ممسوحة من كل عشبة وكوب من الماء يعطي 2-1 كوب يومياً.

خيز الرأس

العشبة الزيتون (*Olea europaea*، ص 239)
الدواء يوضع زيت الزيتون على المنطقة المصابة 2-1 مرة يومياً.

الركام والنزلة والسعال الصدري

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء يصنع تقيع من ملحقة صغيرة ممسوحة عن العشبة وكوب من الماء، يعطي 2-1 كوب يومياً.

ألم الأذن

العشبة الترم (*Allium sativum*، ص 56)
الدواء تفتح كبسولة لزيت الترم، وتوضع قطرة على غلظ طلي وتسد الأذن بها.

التنسين

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)
الدواء يعطي تقيع البابونق (انظر الشكاوى الهضمية) أو تصنع عجينة من مسحوق الدردار الأحمر والتقيع وتفرق البقا بها.

صعوبة النوم

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الليمون برتقالي الورقي (*Tilia spp.*، ص 275).
الدواء يصنع تقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 2-1 كوب قبل النوم.

التشكاوى الهضمية والريح والمغص

النفثات التالية مناسبة للرضع فوق 6 أشهر. والرضع دون 6 أشهر، يمكن أن تأخذ الأمهات الرضعات النقالع.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*، ص 153).
الدواء يعطي 1/4 ملحقة صغيرة ممسوحة من المسحوق مع 1/2 كوب من الماء الساخن 2-1 مرة يومياً.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)
الدواء يصنع تقيع باستخدام ملحقة صغيرة ممسوحة وكوب من الماء. يعطي 3 أكواب في اليوم على الأكثر.

الأعشاب اليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، الشنار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).
الدواء يصنع نفع باستخدام ملحقة صغيرة ممسوحة من أي من البذور مع كوب من الماء. يعطي كوبان في اليوم.

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144).
الدواء تُعزج ملحقة صغيرة من المسحوق مع كوب من الماء الساخن لصنع عجينة، ثم تُعزج مع الماء البارد أو الدافئ حسب المطلوب وتذق بالعسل أو الفرقة أو شراب القيقب. يُعطى ما يصل إلى 50 غ من المسحوق في جرعات أثناء النهار.

الإمساك

الأعشاب الكتان (*Linum asiaticum*، ص 226)، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)
الدواء يعطي ملحقة صغيرة من الكتان أو الدردار الأحمر مع كوب كبير من الماء كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الفاقت الغولاني (*Agrimonia eupatoria*، ص 160)،
لسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249).
الدواء يصنع تقيع باستخدام 15 غ من أي من العشبتين و 1/2 لتر من الماء ويعطي نحو 2 كوب كل يوم.

الصداغ

الأعشاب الليمون برتقالي الورقي (*Tilia spp.*، ص 275)،
الترنجبان (*Melissa officinalis*، ص 111).
الدواء يصنع تقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 2-1 كوب يومياً.



الجنسنج
(Panax ginseng)

لمشكلات أخرى غالباً ما تصيب المسنين مثل التهاب المفصل.

الحفاظ على الحيوية

ثمة أعشاب كثيرة تساعد في الحفاظ على الحيوية الصغرى الشائعة عشية مبخوسة القيمة كثيراً. وقد كشفت الأبحاث الحديثة أن لها خصائص مضادة للهرم وعقوية تحافظ على الحيوية وتقلل فرص الإصابة بالزكام والتهلوثا وغيرهما من العدوي النفسية.

الويثافيا بديل للجنسنج وتعتبر عشية مقوية تحول دون الهرم أو تسببه، وهي مقيدة على وجه الخصوص لاسترداد القوة بعد مرض طويل، وهي مشهورة بالحوول دون ابيضاض الشعر.

الجنسنج يأخذ المسنون في الصين للمساعدة في تحمل الشتاء القاسية. وهو عشية مقوية ممتازة عند التقدم في السن تحسن الحيوية ومقاومة الكرب والعدوى، تؤخذ للكرب طويل الأمد والتعب.

دواء عام

العشبة الصغرى الشائعة (Thymus vulgaris، ص 142) الدواء يصنع نقيع قياسي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

الكرب أو النقاها

العشبة الوبتانيا (Withania somnifera، ص 150). الدواء يؤخذ 1 غ من الجذر 3-2 مرات يومياً، إما بمضغه وإما بلعنه مع مزجه مع الماء.

العشبة الجنسنج (Panax ginseng، ص 116) الدواء يؤخذ 1 غ 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر، يمسح الجذر الغض أو المجفف، أو يطهى في حساء أو يؤخذ على شكل أقراص، ينتظر 4-3 أسابيع قبل أخذه ثانية، فتيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجنسنج.

ملاحظة هامة

- إن كنت تتناول دواء تقليدياً، أبلغ طبيبك إن كنت تعتزم أخذ دواء عشبي، وهذا مهم بشكل خاص للمسنين.
- يجب أخذ كل الأدوية الواردة في هذه الصفحة بشكل مستمر لمدة تصل إلى 3 أشهر.
- إن كنت فوق 70 سنة، يؤخذ 3/4 من الجرعة المذكورة للأدوية المعطاة في صفحات أخرى من الكتاب.

الإرهاق العصبي والكرب

العشبة الشوفان (Avena sativa، ص 172) الدواء يؤخذ 25 غ من الشوفان يومياً (كمصيدة مثلاً)، ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مرتين يومياً.

الحالات العامة

الحالات التي تنفد أثناء الهرم تحتاج إلى علاج طويل الأمد وصغير.

الجنتكة هي أقدم شجرة على الأرض، أوراقها تحافظ على دوران الدم الجيد نحو الرأس والدماغ وتحسن الذاكرة والتركيز ومستويات الطاقة، وتوحي الأبله بأنها قد تقلل من خطر السكتة.

الثوم ذو قيمة عظيمة كمكمل غذائي طويل الأمد يساعد في الحفاظ على حسن دوران الدم ويوازن مستويات السكر في الدم ويخفض ضغط الدم العالي ومستويات الدهون في الدم ويحسن مقاومة العدوى، وبخاصة التهاب القصبات.

الريهانفيا عشية صينية مقوية ذات خصائص مثبته معتدلة، ويبدو أنها تقلل ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم وهي ملائمة لمن يعاني من ضعف الكبد والاستقلاب الجنطليانا عشية مرة تساعد في امتصاص الغذاء بالحفاظ على الإفرازات الهضمية التي تتناقص مع تقدم العمر، الفيلات المنكية عادة بالأعشاب المرة، مثل الجنطليانا، طريقة عاثورة لتحضير الهضم الضعيف من أجل وجبة غنية.

ضعف الذاكرة والتركيز

العشبة الجنتكة (Ginkgo biloba، ص 98) الدواء يؤخذ أقراص الجنتكة. ويجب تناولها بانتظام لمدة 3 أشهر على الأقل قبل حدوث تحسن ملحوظ.

ضعف الدوران وارتفاع ضغط الدم

العشبة الثوم (Allium sativum، ص 56) الدواء يؤخذ 2-1 فص ثوم مع الطعام أو تؤخذ أقراص أو برشامات الثوم أو بانتظام.

الحمطة السوداء (Fagopyrum esculentum، ص 208) الدواء يصنع نقيع قياسي ويشرب كوبان يومياً.

العدوي المزمنة

الأعشاب الثوم (Allium sativum، ص 56)، مشبعة الفنتد (Echinacea spp.)، ص 90) الدواء يؤخذ 2-1 فص ثوم من الثوم كل يوم مع الطعام، أو يؤخذ ثوم من العشبتين على شكل أقراص أو برشامات بانتظام.

ضعف الكبد والاستقلاب

العشبة الرهمانية (Rehmannia glutinosa، ص 123) الدواء يمسح 5 غ من الجذر 3-1 مرات يومياً، أو يصنع مغلي من 5 غ من الجذر و 250 مل من الماء ويؤخذ 3-1 مرات يومياً.

ضعف الهضم

العشبة الجنطليانا (Gentiana lutea، ص 97) الدواء يؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء قبل 30 دقيقة من الأكل 3 مرات يومياً.

تنبيه لا تؤخذ الجنطليانا عند الإصابة بعسر الهضم الحضي وقرحة هضمية.

آلم التهاب المفصل والثرثية

أنظر «آلم المفاصل وتيبسها» بما في ذلك التهاب المفصل والقرص، ص 313.

ملاحظة يؤخذ أحد الأدوية لمدة 3-2 أسابيع على الأكثر. وإن لم يحدث تحسن، استشر عشاباً مماساً.

تجد شرحاً لكثير من مكونات النباتات وأفعالها في قسم "كيف تعمل النباتات الطبية" ص 10-15

المصطلحات الطبية

إبتنائي Anabolic يحدث على نمو الأنسجة
إزالة السموم Detoxification عملية للمساعدة في إزالة السموم والفضلات من الجسم
إستروجيني Oestrogenic ذو مفعول مماثل للإستروجين في الجسم الذي يدعم الأعضاء التناسلية عند الإناث ويصونها

إستنشاق Inhalation تنفس بخار أو سائل تقيح طبي عبر الممرات الأنفية

إكسير Elixir مستحضر عشبي سائل ذو طعم مستساغ ناتج عن إضافة العسل أو السكر الكلي Qi قوة الطاقة الحيوية في الفلسفة الصينية، انظر ص 22-23

آلم عصبي Neuralgia آلم ناتج عن تهيج عصب أو التهابه

الين واليانغ Yin and yang مضادان متتامان في الفلسفة الصينية، انظر ص 38-39

أنثراكينونات Anthraquinones تهييج جدار الأمعاء مسبباً الإسهال

انخفاض ضغط الدم Hypotension

أيورفيدا Ayurveda نظام طبي هندي ماثور، انظر ص 34-37

باهي Aphrodisiac يثير الشبق والنشاط الجنسي

بروستاغلاندينات Prostaglandins مراد كيميائية في النباتات وجسم الإنسان ذات مفعول هرموني يؤثر على مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الآلم والالتهاب

تربينات Terpenes جزيئات تشكل أساس معظم مكونات الزيوت الطيارة

الجهاز العصبي اللاودي Parasympathetic nervous system قسم من الجهاز العصبي

يشتمل على الوظائف الإنبائية، وبخاصة الهضم

الجهاز العصبي المستقل Autonomic nervous system قسم من الجهاز العصبي مسؤول عن التحكم بالوظائف البدنية الموجهة إرادياً، مثل التعرق

ونبض القلب

الجهاز العصبي الودي Sympathetic nervous

system قسم من الجهاز العصبي يحافظ على

الإثارة واليقظة وتوتر العضلات

حالة التشنج Spasmodic يرخي العضلات حتى متقطعة Intermittent fever حمى تعاود بانتظام مثل الملاريا

خافض الحمى Febrifuge

خلط Humour سائل بدني هام في الطب الأوروبي أو الهندي الماثور

دواء عشبي Galenic دواء بصيغة قياسية يعد من النباتات

رغادة Compress حشوية قماش متقوعة في مستخلص عشبي ساخن أو بارد توضع على الجلد

رقوء Styptic يوقف النزيف عندما يوضع موضعياً

رهم Cream مزيج من الماء والدهن أو الزيت يندمج مع الجلد

زيت ثابت Fixed oil زيت غير طيار مكون للنباتات

زيت ينتج بالانقع الساخن أو البارد مستحضر

زيت طيار Volatile oil مكون نباتي يقطر لإنتاج الزيت العطري

زيت عطري Essential oil مُستقَر الزيت الطيار المستخلص من النبات العطري

زيت ناقل Carrier oil مثل زيت نقيير القمح تضاف إليه الزيوت العطرية لتخفيفها من أجل الاستخدام

ستيرويدات Steroids مراد كيميائية نشطة من أصل نباتي أو حيواني، لها مفعول هرموني قوي

صاد (مضاد حيوي) Antibiotic يقضي على العضويات الدقيقة أو يثبطها

صبغة Tincture دواء نباتي يُحضّر بتعطين العشبة في الماء أو الكحول

صدرى Pectoral ذو مفعول على الصدر

طارد الأرياح Carminative يفرّج الغازات الهضمية وعسر الهضم

طارد الديدان Vermifuge يطرد الديدان المعوية

طارد للديدان Anthelmintic يطرد الديدان الطفيلية أو يقضي عليها

طاهر Septic خال من التلوث بالجراثيم والفيروسات والعضويات الدقيقة الأخرى الضارة

عقار نباتي بسيط Simple عشبة طبية تستخدم بمفردها

فرط ضغط الدم Hypertension ارتفاع ضغط

الدم

قابض Astringent يشد الأغشية المخاطية والجلد فيقلل الإفرازات والتزرف من الجوف

قهم Anorexia فقدان الشهية

كبدى Hepatic يؤثر على الكبد

لائم الجروح Vulnerary يشفي الجروح

لُبخة Poultice مستحضر عشبي يوضع عادة ساخناً على المنطقة المصابة لتخفيف الآلم وخض

الورم

مؤثر عصبي Nervine يصح الأعصاب، يهدئ الجهاز العصبي

مبيد الطفيليات Parasticide

متحسس للضوء Photosensitive حساسية

عالية تجاه اشعة الشمس

مُجفّر Anaphrodisiac كابث للشبق والشهوة الجنسية

مجموعي Systemic يؤثر على الجسم بأكمله، لا على أعضاء مفردة

مُجفّف Abortifacient يسبب الإجهاض

محمّر Rubefacient ينه تدفق الدم الى الجلد، ما يسبب الاحمرار والدق

مخدر Anaesthetic يخمد الإدراك بالإحساسات الخارجية

مخدر Narcotic يسبب النعاس أو الذمول ويفرّج الآلم

مداواة طبيعية Physiomedicalism نظام طب الأعشاب الأمريكى والبريطاني في القرنين التاسع عشر والعشرين

مدر البول Diuretic ينه تدفق البول

مذهب التوقييع Doctrine of signatures نظرية تقول إن مظهر النبات يكشف على خصائصه الطبية

مر Bitter ينه إفرازات اللعاب والعصارات الهضمية ويقوي الشهية

مُرقي Haemostatic يوقف النزف أو يخفّفه

مرخّن Sedative يخفّض النشاط والإثارة العصبية

مَرهم Ointment مزيج من الدهن أو الزيوت يشكل طبقة واقية فوق الجلد

مَرّوخ Liniment دواء خارجي يوضع بالفرك

مزيل للسموم Depurative

مُسرطن Carcinogenic يسبب السرطان

ثلاثي الأوراق Trifoliate نبات ذو ثلاث أوراق أو وريقات
ثنائي المسكن Dioecious نوع من النباتات تكون أعضاؤه الذكرية والأنثوية على نباتين منفصلين جذمور Rhizome ساق خزن تحت أرضية جرو Capsule ثمرة جافة تفتتح عندما تنضج لنشر البذور
جفت Arid غلاف ثانوي للبذرة في بعض النباتات جمع الأعشاب من البرية Wildcrafting
حولية Annual نبتة تكمل دورة حياتها في سنة خيمة Umbel ترتيبية من الأزهار تشبه الخيمة تنشا فيها كل الأزهار من النقطة نفسها
دائرة Whorl حلقة من الأوراق أو الأزهار تنشع أفقياً من نقطة مركزية
رمحية Lanceolate تشبه الرمح أو السنان
ريشية Pinnate ورقة مركبة ذات وريقات تنمو في صفين على جانبي العرق الأوسط
سدانة Stamen عضو التلقيح الذكري في نبتة مزهرة
بسمه Stigma عضو التلقيح في الزهرة
عنقود Panicle عنقود متفرع من الأزهار على سويقات في ترتيب هرمي الشكل
عُسقُول Tuber قسم غليظ من الساق تحت الأرض
عشبي Herbaceous نبات يموت في نهاية موسم النمو
عُصارِي Succulent نبات ذو أوراق ولأوسوق غليظة ولحمة
عطرية Aromatic نبتة تحتوي على مستويات عالية من الزيت العطري
قُرصة Corm عضو تخزين تحت أرضي شبيه بالبصلة يتكون بانتفاخ قاعدة الساق
قلبية Cordate لها أوراق شبيهة بالقلب
لبن النبات Latex سائل لبنى يوجد في العديد من النباتات والأشجار
محولية Biennial نبتة تكمل دورة حياتها في سنتين
مركبة Compound أوراق أو أزهار تتكون من عدة زهيرات أو وريقات فردية
مُعْبلة Deciduous نبتة تنزع أوراقها كل عام
معمر Perennial نبات يعيش ثلاثة مواسم على الأقل

منبه Stimulant يزيد معدل النشاط والإثارة العصبية
منبه دوراني Circulatory stimulant يزيد تدفق الدم إلى منطقة معينة عادة مثل اليدين أو القدمين
منبه مناعي Immune stimulant ينبه الدفاعات المناعية للجسم لمجابهة العدوى
منشط الحيض Emmenagogue ينبه التدفق الحيضي
مُنْقِص سكر الدم Hypoglycaemic يخفض مستويات الغلوكوز في الدم
منوم Hypnotic يحث على النوم
مُهْلِس Hallucinogenic يسبب رؤى أو هلوسات
موسع الأوعية Vasodilator يرخي الأوعية الدموية ويوسعها
موسع الحديقة Mydriatic يوسع بؤبؤ العين
موضعي Topical وضع الدواء العشبي على سطح الجسم
نظام انتقالي Ectectic نظام لطب الأعشاب اشتهر في أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين
نقيع Infusion مستحضر مائي تخمر فيه الأزهار أو الأوراق أو السوق بطريقة مماثلة للشاي
هَرور Cathartic مُسهل شديد
واقٍ للكبد Hepatoprotective
وذمة Oedema احتباس للسوائل
يقوي Tonify يقوي أجهزة الجسم ويصحها

المصطلحات النباتية

إبط الورقة Axil الزاوية العليا التي يشكلها عنق الورق مع الساق الحاملة أو الفص
الأجزاء الهوائية Aerial parts أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض
أزهار مركبة Composite flowers أزهار نبتة من فصيلة المركبات لها عادة شعاع أو قرص من الأزهار أو كلاهما
آكل الحشرات Insectivorous يوقع بالحشرات وغيرها من الحيوانات الصغيرة ويهضمها
أوراق قاعدية Basal leaves أوراق تنمو من قاعدة الساق
تُوَيْج Corolla مصطلح شامل يطلق على بتلات الزهرة

مسكن Analgesic يخفف الألم
مُسَهِّل Purgative ملين قوي جداً
مضاد التهاب Anti inflammatory يخفف التهاب
مضاد التخثر Anticoagulant يحول دون تخثر الدم
مضاد التشنج Antispasmodic يفرج تشنج العضلات أو يخفف توتر العضلات
مضاد التهيج Counter irritant مهيج سطحي يستخدم لتفريغ ألم أو إزعاج أشد عمقاً
مضاد السعال Antitussive يلطف السعال ويفرجه
مضاد الفطر Antifungal يحارب العدوى الفطرية
مضاد المؤكسد Antioxidant يحول دون تأكسد الأنسجة وتفككها
مضاد الميكروبات Antimicrobial يقضي على العضويات الدقيقة أو يثبطها
مضيق الأوعية Vasoconstrictor يقلص الأوعية الدموية ويضيقها
مطر Emollient يبرّي الجلد أو يلطفه
مطهر Antiseptic يقضي على العضويات الدقيقة المسببة للعدوى أو يثبطها
مُعَجِّل الولادة Oxytocic يحث على انقباض الرحم
مُعِدِّي Stomachic يخفف ألم المعدة أو يزيد نشاط المعدة
مُعَرِّق Diaphoretic يحث عن التعرق
مغص Colic ألم بطني ينتج عن تقلصات قوية للأمعاء أو المثانة
مغلي Decoction مستحضر مائي من اللحاء أو الجذور أو العنيدات أو البذور المغلية ببطء في الماء
مقشع Expectorant ينبه السعال ويساعد في إزالة البلغم من الحلق والصدر
مُقَوِّ Tonic ذو مفعول مُصَبِّح أو مغذٍ للجسم
مقوي القلب Cardiotonic يحسن أداء القلب
مقيء Emetic يسبب القيء
مكيف Adaptogenic يساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب ويدعم الوظائف السوية
ملطف Demulcent يغطي سطوح الجسم، مثل الأغشية المخاطية المعدية، ويلطفها ويحميها
ملين Laxative يحض على تفريغ الأمعاء
ملين معتدل Aperient

الفهرس العام

الاسماء والأمراض والعلل التي يوجد لها علاج ذاتي ككتبت باللون الأسود الغامق.

(١)

أقحوان الهند 77	أصطرك بذوييني 272	أرسطو، النفس النباتية 16	إبرة الراعي الملتفة 214
أقحوان لاند 167	أصطرك جاري 272	أرسطو، نظرية الأخلاق الأربعة 30	إبرة الراعي 214
أقحوان نث 167	أصطرك اميركي 227	أرضي شوكي 71، 196-197	أبقراط 18، 19، 30
أقنثة 157	أصطرك شرقي 227	أرطاماسيا خيمنية 64	أبن البيطار 42، 241
أقنثة رملية 157	أصف 180	أرطاماسيا صينية 63، 64	أبن قريطا 19
أقنثوس 157	أطباء حفاة 27	أرغمون 169	أبهل 223
أكاجو 164	أطفال 318	أرغمون مكسيكي 169	أبو صفير 188، 189
أكاسيا 44	أعشاب الأعصاب 13	الأرق 309، 313، 317، 318	أبو طيلون 156
أعشاب 308	أعشاب الأكل 11-12	أرطميون 12، 18، 62	أبو طيلون ثلاثي الحزوز 156
أعشاب 300	أعشاب التكيف 12، 13	أرطميون صغير 62	أشموغة كندا 276-277
أعشاب 202	أعشاب الجروح 12، 13	أرطميون ويري 12، 18، 62	أشجار جانبية للتداوي بالأعشاب 10
أعشاب 297، 284، 125، 31	أعشاب الحصاص 286	إريثيس 198	أشنة استراليا 186
أكلونيأ كبيرة 42	أعشاب الحكماء الكلتين 96	إريثيس صاعد 198	أجزاء هوائية 287
أكوفيت 20، 158	أعشاب الطقوس الدينية 47	أريثيس صاعد 198	أجزاء هوائية 287
أكوفيت صيني 158	أعشاب للعلاج 287	أريثيس صاعد 198	أخدرية محولة 28، 49، 239
أكوفيت هرمي 20، 158	أعشاب ثرياقية 12، 13، 51	أريثيس صاعد 198	الأخلاق الأربعة 18، 30، 31
إلتهاب الأنف الأرجي 300	أعشاب جنسية 13	أريثيس صاعد 198	أخلية ذات ألف ورقة 31، 54
إلتهاب الحلق 311	أعشاب سامة 17، 42-43	أريثيس صاعد 198	أخضرين غصي 188
إلتهاب العصبان 310، 318	أعشاب سحرية 42، 47	أريثيس صاعد 198	أخيرايتوس ثنائي الأسنان 157
إلتهاب اللوزتين 311	أعشاب سم السهام 20، 29، 158، 187	أريثيس صاعد 198	أخيرايتوس شرقي 157
إلتهاب المثانة 314، 317	أعشاب صادة 10، 13، 26	أريثيس صاعد 198	أخيون معروف 201
إلتهاب المعدة 307	أعشاب مضادة للالتهاب 13، 49	أريثيس صاعد 198	أدوية 158
إلتهاب المفصل 313، 319	أعشاب مضادة للتشنج 13	أريثيس صاعد 198	أدوية ربيعي 158، 279
أليستونية 44، 163	أعشاب مضادة للفيروسات 28	أريثيس صاعد 198	أدوية العمر المتقدم 319
أليستونية 226	أعشاب مطرية 13	أريثيس صاعد 198	أدوية جاعزة 32
ألم الأذن 312	أعشاب مطهرة 12، 13	أريثيس صاعد 198	أذربيون الحدائق 30، 69، 284، 287، 288
ألم الأسنان 308	أعشاب مقوية 13، 49، 308، 319	أريثيس صاعد 198	أذربيون مخزني 30-69، 284، 287، 288
ألم الأعصاب 308	أعشاب مقوية 48، 49	أريثيس صاعد 198	أراليا سنبلية 168
ألم البطن 307	أعشاب ملينة 13	أريثيس صاعد 198	أراليا شائكة 92
ألم الحيض 315	أعشاب منبهة 13، 48-50	أريثيس صاعد 198	أراليا صينية 168
ألم الرأس 308	أعشاب مهلوسة 16، 47، 51	أريثيس صاعد 198	أراليا عارية 168
ألم الظهر 313، 317	أعشاب هرمونية 13	أريثيس صاعد 198	أراليا الجمنغ الظهري 116، 241
ألم العضل 311، 312	أعشاب هرورة 13	أريثيس صاعد 198	أراليا خماسية الورق 12، 19، 25، 38
ألم المعدة 305	أغاف 160	أريثيس صاعد 198	أراليا 40-45، 116، 241
ألم المفصل 313	أغاف اميركي 160	أريثيس صاعد 198	أراليا شائكة 92
ألمة إغريقية 57	أغاف ليفي 160	أريثيس صاعد 198	أراليا 31، 149
ألمة مرة 57	إفنجي 21، 22	أريثيس صاعد 198	أرجية 300-301، 312
إمسك 307، 317، 318	أفسنتين 63، 64	أريثيس صاعد 198	أرز 183
إمسك تشنجي 307	أفلوس أحمر 279	أريثيس صاعد 198	أرزية 224
أملج مخزني 202	أفلوس تلجي 31، 47، 148	أريثيس صاعد 198	أرزية أوروبية 224
أنارف 251	أفوكادو 48، 118	أريثيس صاعد 198	أرزية برافقة 224
أناناس 51، 165	أغيدرين 11، 93	أريثيس صاعد 198	
أنث 66، 268-269	أقش سيبيريا 78	أريثيس صاعد 198	
انتارا 202	أقش عنقودية 49، 78	أريثيس صاعد 198	
أنثراكينون 14	أقش تننة 78	أريثيس صاعد 198	
أنثفاخ البطن 306، 307	أقحوان 167	أريثيس صاعد 198	
أنثفاخ 48-49	أقحوان الحدائق 41، 77	أريثيس صاعد 198	

أنفوسيانين 14	بنشولي 159، 250	بُنُس 244، 50	بُوت 47، 238
أنجبار 251	بنولا ثولولية 176، 288	بُنسان 111	(ت)
أنجذان 208-209، 36، 200	بنولا هملايا 176	بُنسان أبيض 31، 47، 148	تاريخ طبيعى 30-31
أنجذان معروف 226	بنونيا 270	بُنسكاه 12، 18، 62	تأز 29
أنجياس النول 315، 317	بحوث القرن العشرين 28-29، 43، 45	بُنسم البيرو 236	تبغ معروف 47-48، 66، 237
أنلسية بيضاء 220	51، 49	بُنسم جلعاد 252	تبغ هندي 108
أنفوسورا 212	بختية ثلاثية الأجزاء 38، 189	بُنسم كندا 156	تجارة الأعشاب 12، 18، 21
إنفلونزا 311	بختية منشارية 189	بُنسم مكة 252	تحفيف الأعشاب 287
إنكاريا متقارية الورق 278	بنور 287	بُنسم 24، 44، 110، 110	تحفة الأزراع الإلهية 18، 40
إنجك عصبى 308-309، 319	بنور القاقلة الوردية 159	بُنقاء بيضاء 232، 110	تخزين الأعشاب 288
إنيام بري 47، 49، 89، 200	بُريس حاد الأوراق 175	بُنقاء عريضة الورق 110، 232	ترك ماثور 17
إنيام صيني 41، 89، 200	بُرتقال 189-188	بُنقاء كثنائية الورق 110	تُرْب 222
أنيسون 51، 246-247	بُري 197	بُوط 258	تركيز ضعيف 319
أنيسون نجسي 221	بُردية إبيرز 17، 42، 59	بُوط الأرض 174	تُرْجان 111، 284، 286
إهليج كابول 141، 273	برسيم أحمر 275	بُكيلج 141، 273	تُرْشاه 183
إهليج فضي 141	برسيم حجازي 232، 297	بُنني الأكبر 30	تروتولا 20
أودو 168	برشامات 291	بُن 11، 42، 191، 190	تشخيص 33-32
أوفونيموس 206	بُرعمت 189	بُن عربي 11، 42، 190-191	تصلب الشرايين 301
أوكالبتوس 44، 45، 94، 205	برغولاربا 243	بُن ميمون 178	تعرق ليلى 316
أوكالبتوس أحمر 45	بُرنق 202	بنج 219	تقاح الأرض 33، 47، 76، 185، 284
أوكالبتوس سميت 94، 205	برواق صيني 165	بنج أبيض 219	تقاح الفيل 208
أوكالبتوس عريض الورق 44، 45، 94	بروجسترون 316	بنج أسود 219، 66	تقرح الخنثات 315
أويضة 278	برودة متطرفة 302	بنوق معروف 100	تقرحات الفم 306
أويضة حمراء 169	بريداليا الحديد 43	بُنوق هندي 179-178	تقرحات اللسان 306
أياواسكا 16، 51، 174	بُصل 11، 56، 162	بُنسلين 26	تققيم طبي 24
إيبوغا 43	بصلات 287	بُنفسج 280	تكثير الأعشاب 283
إيدز 45	بصل بري 162	بُنفسج ثلاثي الألوان 33، 208	نمر هندي 272
إيقوديا 20، 208	بطاطا 250، 269، 297	بُنفسج عطر 280	تُنيل 119، 248
ايلنكس صيني 161	بطاطا برازيلية 269	بهار تبيل 167، 184-185	تنشق البخار 296
إيتولين 24	بطاطا حلوة 222	بهنشية الإكوادور 321	تنفس 12، 13
(ب)	بُطباط 251	بواسير 302، 317	تُوب بلسمي 156
بابايا 11، 181	بُطباط مَرْهر 39، 41، 121	بهنشية الدبق 220	توت أبيض 38، 235
بابونج 167، 185-184	بُطم شرقي 249	بهنشية الشاي 50، 220-221	توت أسود 235
بابونج ثنن 167	بطونيقا طبية 270	بهنشية مقبلة 220	توت الأرض البري 211-210
بابونق 33، 37، 76، 185، 284	بطيخ أحمر 188	برشية اللك 178	توت المجال 234
بانجنان معروف 66، 268-269	بطيخ حنظلي 188	بُوصير أبيض 45، 279	توت القر 38، 235
باراسلسوس 21-22	بطيخ مصري 188	بُوط رفيع 277	توت شامي 235
بارسمة 24، 42، 67	بقونس 244، 288، 297	بولو غالن 251-250	توت صيني 235
بارسمة بتولية 24، 42، 67	بقلة الأوجاع 191	بُولوغالن رقيق الورق 250	توت 309، 315، 317
بارسمة محرزة 67	بقلة الخطاطيف 185	بُولوغالن شائع 250-251	توت العضل 308
بارسمة متشارية الورق 67	بقلة الملك 85، 211	بُولوغالن فيرجينيا 250	توت سابق للحيض 315
باريرا 11، 50، 187	بقلة زهراء 253	بيتش، دكتور ووستر 48-49	توت الحمل 317
باستور، لويس 26	بكسة 177	بيجيوم اثريفي 43، 257	تورمات 303
باهرة 160	بلادونا 33، 66	بيجيوم الحدائق 257	توز مكيار 44، 256
باهرة أميريكية 160	بلادو غربي 164	بيش البهر 20، 158	تياقراستوس 163، 169
باهرة ليفية 160	بلان مخزني 263	بُنسان أسود 16، 32، 131	تيسول 14، 142

تين 209
تين الاصنام 210
تين البنغال 209
تين المجرس 210
تين سمافي الورق 209
تين شائع 209
تين لأكور 209
تين معقوف الورق 209

(ث)

ثايل 304
ثقاء ملون 225
ثمار 287
ثوجون 63
ثوم 17، 21، 26، 34، 47، 56، 91، 284، 297
ثوم قمصي 162
ثويا غربية 274

(ج)

جار الماء 162-163
جالينوس 18-19، 30-31
جاوي 221
جدامير 287
جذر كلفن 226
جذر مر 246
جذر مر خضار بري الورق 246
جذور 287
جروح وجلوف 304
جزر 61، 198، 297
جلاب ارجواني 222
جلاب كماني الورق 47
جلاب مخزني 222
جلاب هندي 239
جلد ناز 300، 304
جلهم 259
جلون عادي 100
جبنجر 251
جنجل 31، 102
جنسنع 12، 19، 25، 38، 40، 41، 45، 116، 121
جنسنع اميركي 116، 241، 297
جنسنع سيبيريا 92
جنطيانا 97، 286
جنطيانا خشنة 214، 97
جنطيانا صفراء 214، 97
جنطيانا كبيرة الورق 214، 97

جذكة 11، 29، 33، 39، 92، 98، 297
جهاز العضلات والمظام 13
جهاز الناعة 12، 13
جهاز بولي 13
جون ارم 222-223، 297
جون اسود 223
جون الينج 43، 191
جون الطيب 20، 35، 113
جون القبي 271
جون عادي 223
جون مائل 198
جونيسة عطلة 172
جيرارد، جون 32
جيرانيوم عطر 214
جيلديوم 213
جليديوم مغسوفي 213
جينج جي 38، 266

(ح)

حبات 305
حابب ازرق 226
حابب الجدران 226
حابب مبدول 226
حبة البركة 237
حبة القلب 35، 181
حبة الكونيات الثمانية 123، 200
حبة سوداء 237
حبة منع الحمل 89
حب السائل 156
حب العروس 119، 248
حب العزيز 197
حب اللقد 31، 149
حب الراعي 63، 64، 171
حب الرمان 55، 114، 284
حب ثرجاني 111، 284، 286
حب صغير 238
حب معروف 114، 238
حب هندي 114، 238
حبلاس 34، 236
حب الملوك 207
حب 17
حبها 20، 36، 91
حبوة كالكتجية 245
حجامة 22
حرف 71، 196-197
حرف بري 32، 71
حرف بستاني 71، 197-196

حرف 225
حرفة مرة 220
حرق الشمس 303
حرقه الفؤاد 317
حرم 243
حروق 42، 303
حساء المكونات الاربعة 40، 115
حسيكة ثلاثية الاجزاء 177
حسيكة شعرية 177
حشيشة الهر 237
حشيشة الالفي 201، 212
حشيشة الالفي الهندية 259
حشيشة الوجداع 44، 45، 147، 149
حشيشة البحمي 186
حشيشة الحلة 164-165
حشيشة الدهن 247
حشيشة الدهن كبيرة الزهر 247
حشيشة الدود 77، 139، 272-273
حشيشة الدينا 31، 102
حشيشة الرقة 16، 256-257
حشيشة الرقة الشجرية 227
حشيشة الزجاج 242-243
حشيشة السعال 18، 277
حشيشة الفتق الفرداء 168، 218
حشيشة الخمرعان 244
حشيشة القزان 270-271، 288
حشيشة القلب 28، 29، 30، 104، 284
حشيشة القنفذ 25، 49، 90، 105
حشيشة القنفذ الارجوانية 90
حشيشة القنفذ الباهة 90
حشيشة الكلب 231
حشيشة الكلب 19، 102، 180
حشيشة الليمون 46، 196، 284
حشيشة الملاعق 190
حشيشة الملاك 31، 60، 166، 167
حشيشة الملاك الاميركية 60
حشيشة الملاك السيبيرية 166-167
حشيشة الملاك الصينية 39، 40، 60
حشيشة النجارين 247
حشيشة النجم الرمءاء 162
حشيشة النحل 11، 284، 286
حشيشة الهر 237
حشيشة ذات الجنب 47، 171
حشيشة مباركة 215
حصاء البان 125
حصاء 286

حلا يطاقي 304
حلية رومية 276
حلية مزروعة 276
حليلا صيني 18، 68
حلتيت 36، 200، 209-208
حماض جبلي 126
حماض زراعي 262
حماض صغير الورق 126، 262
حماض عريض الورق 126
حماض مقبول 126، 297
حماق (جذري الماء) 304
حمام 296
خمخ مخزني 177
حمض الساليسليك 14، 24، 128
حقل 298، 316، 317
حجوضة 307
حمولات 296
حمى 311
حني الكلا 300
حمية علاجية 48
حميضة 262
حذاء 225
حنذوق حقل 232
حنطة سنمية 208
حنطة سوداء 208
حنطة صينية 208
حنظل 188
خودان الجبل 258
خودان تيني 258
خودان ماني 258
خودان ماني اصفر 258
خور بلسمي 252
خور رجراج 253
خومان ليفي الورق 256
خوص اصفر 269
خبيوة عامة 316، 319

(خ)

خاتم الذهب 25، 45، 47، 49، 103
خاتم سليمان 251
خاتم سليمان عطر 251
خاتم سليمان كبير الزهر 251
خبازة برية 163، 230
خبز الرأس 318
خبيرة مخزنية 162
خبيرة وردية 163، 219
خربق ابيض 279

خَرْبِقْ أَخْضَر 279	خَيْرِزَانِ اسود 174	دوشا 35-36	رُغْد 224-225، 284
خَرْبِقْ اسود 217، 279	خَيْرِزَانِ عِلْجَانِي 174	ديجيتال أرجواني 199	رُغْمَانِيَة صَفراء 123
خَرْبِقْ اميركي 158، 279	خَيْط الذَّهَب 193	ديجيتال أَصْفَر 199	رُغْمَانِيَة صَفراء 123
خَرْبِقْ تَتَن 252	خَيْط الذَّهَب الصِّينِي 192-193، 41	ديجيتال صَوْغِي 199	رُغْمَانِيَة صَبِيحَة 123
خَرْزِ الصَّخُور 184	خَيْط الذَّهَب الهِنْدِي 193	دِيَش 151	رُغْمَانِيَة لَزْجَة 115، 40، 123
خَرْشُوف 71، 196-197	خَيْط الذَّهَب ثَلَاثِي الْوَرَق 193	دِيَش بَنْجِي 151	رُغْمَانِيَة مَطْبُوعَة بِالنَّبِيذ 123
خَرْطَال ذُرَاعِي 172-173		دِيَش شَائِك 46، 151	رُغْمَانِيَة شَيْثَة 123
خَرْنُوب 184	(د)	دِيَش هَرَاوِي 151	رُهِيم 295
خَرْوَب 184	دَاء المَبِيضَات 314	دِيَكَارَت 23	رُوح 16
خُرَامِي بحريّة 107	دَاتُورَة شَائِكَة 198	ديوسجين 49، 89، 200	رُوح حَيَوِيَة 30، 33
خُرَامِي ذَكْرِيّة 107	دَاتُورَة غَيْر سَامَة 198		رُؤُوفِيَة حَقِيْقَة 259
خُرَامِي سَبِيلِيّة 107	دَارِيوس، حَلَك الْفُرس 252		رُيْحَان الْأَرْض 170
خُرَامِي مَخْرُزِيّة 33، 107	دَافِع جَنَسِي 316	(ذ)	رُيْحَان سَلِيْمَان 114
خَس السَّم 223	دِهْق 16، 281	ذُرَة هَفراء 21، 46، 152	رُيَح فِيدَا 34
خَس بَسْتَانِي 223	دِرْجَة الحَرَارَة 40	ذُرْفَة 29، 192	
خَس صِينِي 223	دِرْدَار 18، 144	ذُتَب الْأَسَد 225	
خَس هِنْدِي 235	دُرْدَار أَبِيض 144	ذُتَب الْأَسَد السِّيبِيرِي 225	
خَشَب الْقَدِّيسِيْن 217	دِرْدَار أَحْمَر 46، 48، 144، 262	ذُتَب الْأَسَد الصِّينِي 225	
خَشَب الْحَارِث 217	دُرْفَة 47، 133، 134	ذُتَب الْخَيْل 127، 202-203، 297	
خَشَب مَر 246	دُرْفَة أُوْرُوبِيّة 134		
خَشَخَاش أَصْفَر 169	دُرْفَة جَانِبِيّة الزَّهَر 47، 133، 134	(ر)	
خَشَخَاش أَعْمَى 242	دُرْفَة صَغِيرَة الزَّهَر 134	رَاتَانِيَا 223	
خَشَخَاش كَالِيْفُورْنِيَا 48، 205	دُرْفَة فِيرْجِينِيَا 134	رَاسَن صَبْنِي 105، 221	
خَشَخَاش مَكْسِيكِي 169	دُرْفَة فِيرْجِينِيَا 134	رَاسَن طَبِي 24، 105	
خَشَخَاش مَثُور 242	دُرْفَة كَبِيرَة الزَّهَر 38، 40، 133، 134	رَاسَن يَابَانِي 105، 221	
خَشَخَاش مَوْح 10، 11، 19، 44، 45، 242	دُرْنَات 287	رَاعُوب الثُّورَة 152	
خَطَمِي مَخْرُزِي 31-163	دُرْدَار أَبِيض 199	رَاوُند ذَكَر 124	
خَطَمِي وَرْدِي 163	دُسْقُورِيدِس 18، 30، 32	رَاوُند كَلْبِي 40، 124، 262	
خَفَقَان 302	دِفْلِي 17	رَاوُند هِنْدِي 124	
خَلَة 17، 42، 44-45، 59	دِفْلِي بِيضَاء 203	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَلَة كَبِيرَة 59، 164	دِفْلِي مَبْدُولَة 17	رَاوُند مَدُور 169	
خَلْج 179	دَقْنَة سَامَة 197	رَاوُند مَلْتَو 169	
خَلُود السُّطُوح 267	دُقْتُمُون أَبِيض 199	رَاوُند هِنْدِي 259	
خَلِيُون 186	دُلاَع 188	رَاوُند تَلْبِي 169	
خَلِيُون أَعْرَاط 186	دُئْسِيْسَة 63، 64	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَمَان أَحْمَر الشَّجَر 131، 297	دُعُويَة 263	رَاوُند مَدُور 169	
خَمَان كَبِير 131	دُمِيَالَة 46، 49، 143	رَاوُند مَدُور 169	
خَمُور الْأَعْشَاب 292	دُمُور 295	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَنَازِيرِيّة الْمَتَاع 266	دُورَان 306	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَنَازِيرِيّة امِيرِكِيّة 266	الدُّوَالِي 302، 317	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَنَازِيرِيّة صِينِيّة 266	دُورَان 306	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَنَازِيرِيّة عَقْدَاء 266	دُورِيدِج، جُورْف 48	رَاوُند هِنْدِي 169	
خَنَشَار 201، 252	دُورَان الدَّم 12، 13	رَاوُند هِنْدِي 169	
خُولَنْجَان حَامِض 58	دُورَسْتِينِيّة كَلَايْن 200	رَاوُند هِنْدِي 169	
خُولَنْجَان صَغِير 20، 29، 58	دُورَسْتِينِيّة مَحْدَبَة 200	رَاوُند هِنْدِي 169	
خُولَنْجَان صِينِي 58	دُورُوم 200	رَاوُند هِنْدِي 169	
خُولْتَجَان كَبِير 58	دُوسْتَر 16، 159	رَاوُند هِنْدِي 169	

زهرة الآلام الحمراء 117
زهرة الآلام المضلعة 117
زهرة الطح الغير جينية 186-187
زهرة الحواشي 226
زهرة الربيع 254, 33
زهرة الرماد البحرية 188
زهرة الرمال 168
زهرة الرمال الشاطئية 168
زهرة السلحفاة 186
زهرة السلحفاة الهراء 186
زهرة الشيخ الذهبية 267
زهرة الشيخ الرمادية 188, 267
زهرة الشيخ اليعقوبية 17, 267
زهرة العطاس البراقة 170
زهرة العطاس الجبلية 33, 170
زهرة الغمد 83
زوباع البر 265
زوغا 31, 220
زوغا عملاقة 40, 159
زوغا مائية 173
زيت 28
زيت أبو صغير 189
زيت العرعر 223
زيت النارج 189
زيتون 239
زيتون 275
زيتون 237
زيت 293, 296
زيت البذور 297
زيت طيارة 15
زيت عطرية 296
زيت مخقوعة 293

(س)

سبال آدمسون 127
سبال أهرط 127
سبال مكسيكي 127
سبال منشاري 46, 127
سيانخ بري 186
سبيجل طبي 271
سبيجل غليمخ 270
سبيجل مريلا ند 270
ست الحسن 33, 66
ست كرون 171
سترو فنتوس 271
سترو فنتوس سار 271
ستريكتوس 187

ستريكتوس القي 271
ستريكتوس أندونيسيا 271
ستريكتوس سام 271
سترويدات 26
سحلب أرجواني 240
سحلب ذكر 240
سدر 41, 281
سذاب بحري 204
سذاب بري 261
سذاب مخزن 220, 262-263, 286
سرازان سنكي 208
سرازان صيني 208
سرة البحر 74
سرة البحر الهندية 74
سرخس ذكر 201
سرخس مخزن 266
سرغوس شاحب 264-265
سرغوس مغزلي 264-265
سرفل بقل 167
سرمج أرجواني 229
سرمج أصفر 229
سرمج خشبي 229
سرمج صيني 229
سرو 195
سرو شائع 195
سعال جافة 310
السعال والتهاب القصبات 310, 318
سعد شرقي 197
سعد مسندير 197
سحق القدم 304
سفرجل هندي 167
سفنذر لاسع 262
سكب أوروبي 264
سكو معلق 309
سلاق 314, 317
سلاق الفم 314
سلاق مهيلي 314
سكبيوت كبير 50, 276
سلسفيل 275
سلسفيل المرج 275
سلسفيل مبدول 275
سلطان الجبل 77, 228
سلي 176
سم السمك 165
سماق أجرد 260
سماق سم 260
سماق عطر 260

سفسم 268, 297
سمفولين مخزن 12, 33, 136, 284
سمية 12
سفسيم 179
سنا حجازي 72
سنا خضيق الورق 72
سنا مكّي 20, 28, 43, 72
سنا هندي 72
سنا واسع الورق 72
سنيل الحقائق 146
سنديان مزند 258
سنط شائع 44, 156
سنط عربي 156
سنط كاشو 157
سورنجان الخريف 191
سوس 127, 156
سوس ليز 18, 215
سوس مخزن 34, 99
سوسب صيني 132
سوسل أسفيني الماير 132
سوسل صيني 38, 132
سوسل أزرق 222
سوسل شائب 222
سوسورية شائكة 265
سيانوليس أميركي 183
سيروس كبير الزهر 266-267
(ش)
شاراكا سامبيتا 17, 34, 149, 208
شاهنرج تركي 211
شاهنرج مخزن 85, 211
شاي 11, 37, 179, 222
شاي باراغواي 50, 221, 220
شاي بنسلفانيا 234
شاي جاوة 241
شاي صحراوي 11, 16, 29, 40, 41, 93
شاي عكسيكي 186
شايدان، موني 202
شيت 166
شبرق شائك 239
شجرة الحرير 171
شجرة الحياة 274
شجرة السماء 161
شجرة السمن 270
شجرة الشحم 271
شجرة الصابون 50, 258
شجرة الصمغ الأزرق 44, 45, 94

شجرة العيد 98
شجرة الكعبد 50, 244
شجرة المعبد 98
شجرة صلب الأنانو 177
شجرة مريم 30, 77, 139, 284
شراء الأعشاب 248, 288
شراب 292
شربين 193
شربت 302
شرد 201
شري (مقطع القراص) 303
شعر الغول 158
شعر الذرة 21, 46, 152, 297
شمبر 218
شمبر شائع 218
شمبر مسند 218
شقاق التعمان 242
شقار الفصع 33, 165, 166
شقار المروج 166
شقار حرجي 166
شقار زراعي 166
شقار صيني 257
شقيق التعمان الصيني 257
شقيقة 309
شمار 210
شمرة بحرية 194
شمر ضاوض 231
شمر ضاوض مكسيكي 231
شمعية 236
شمعية كبيرة الزهر 266-267
شنداب بحري 204
شبهية، فقد 306
شوفان زراعي 11, 12, 172-173
شوك الدراج 200
شوك مريم 190
شكران 192, 213
شونير زراعي 237
شويلاء 63, 64, 171
شويلاء خزامية الورق 171
شويلاء لضية 171
شبيخ خيمي 64
شبيخ شاذ 63
شبيخ شعري 63, 64, 170
شبيخ صيني 63, 64
شبيخ الجبل الكندي 203
شبيزندرة 132
شبيزندرة صينية 132
شبيطرج فبرجينا 225

(ص)

صابونية مخزنية 264
صابونيات 15
صبار الهند 240، 45
صبار معروف 240
صباغ كحولي 291
صبغات 292، 291
صباغ 317، 312، 309، 308، 306
صريمة الجدي 228، 77
صنوبر بري 275-274، 142
صنوبر شائع 240، 142، 33
صعوبة التنفس وضيق الصدر 301
صنصاف أبيض 128، 24
صنصاف أسود 128
صنصاف قصم 128
صنصاف قمي الورق 128
صقلاب سوري 171
صقلاب عسقلي 171، 47
صقلاب مدني 171
صقلابين 39
صنغ الغار 196
صندل أبيض 264
صنوبر أبيض ياباني 29
صنوبر بري 247
صنوبر 297
صويا 297، 215، 36

(ض)

ضغط الدم المرتفع 319، 317، 301

(ط)

طارد البراغيث 105
طاعون 21
طب استرالي 45-44
طب إسلامي 19، 31، 34، 37، 42
طب الأعشاب 10-12، 25-29، 289-295
طب إفريقي 43-42
طب أميركا الجنوبية 19، 50-51
طب أميركا الشمالية 19، 24-25، 46-49
طب أميركا الوسطى 19، 46
طب أميركي قديم 19، 24-25، 46-49
طب أوروبي 19-23، 30-33
طب أوروبيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37-45، 36
طب بدائي 44
طب شاماني 16-17، 23، 47، 51
طب صيني 17-20، 23-25، 34-38، 41
290، 45

طب عربي 19، 31، 34، 37، 42
طب فييتنامي 20
طب كاريبي 46-47
طب كوري 40-41
طب هندي 17-19، 34-37
طب ياباني 20، 40-41
طب يوناني 19، 31، 34، 37، 42
طباعة 22، 32-31
طبخني 205
طحلب النافع 26
طحلب إيرلندا 187
طرخشقون 45، 62، 140، 146، 284، 297، 288
طرخشقون صيني 140
طرخون 63، 64، 171
طحم 40
طنج الجلد 303، 318
طنج الحفاض 318
طنج القراص (الشري) 303
طفيلي البلازموذيوم 26
طفسوس قصير الورق 273، 274
طوقريون إفريقي 274
طوقريون كوري 274
طوقريون مقزني 274
طومسون، صمغ، 25، 48، 108، 213
طليم 220

(ظ)

ظيان السباح 189
ظيان صيني 189

(ع)

عياد الشمس 47، 105
عياد الشمس السنوي 47، 105
عد (حب الشياح) 305
عدة الإسعافات الأولية 289
عدوى بولية 314، 317
عدوى فطرية 314
عدوى مزمنة 10، 319
غرار برتقالي اللون 211
غرار سناني 211، 41
غرار صيني 211
غرار قيصري 211
عراوة ملكة المروج 33، 96
عرصف أميركي 229
عرصف أوروبي 229
عرصف صنوبري 161

عرصف مللي 229
عرصف مداد 161
عرصف مستلق 161
عرعر شائع 18، 67، 223
عرعر شائك 223
عرعر قاسي 223
عرعر كادي 223
عرق الدم 263
عرق الذهب المخزني 50، 184
عرق إنبجار 254
عرق صيني 40، 109، 297
عرقون 205
عروس النيل 238
عروق الصباغين 185
عسر الهضم 307
عشبة الإوز 254
عشبة البراغيث 120
عشبة البرك 277
عشبة البواسير 258
عشبة البواسير الصينية 123
عشبة البواسير العقاء 266
عشبة الترياق 240
عشبة العلق 164-165
عشبة النساء الروسية 73
عشبة النساء الزرقاء 48، 73
عشبة مقدسة 203
عشبة ووحية 19، 268
عصا الذهب 30، 269
عصا الذهب الكندية 269
عصا الراعي 251
عصا الراعي الزهرة 39، 41، 121
عصبة السوس 36، 156
عصفور 40، 181
عصبر 296
عضنات 303
عظليم 174-175
عقاقير مركبة 32
عقبولة الشفة 304
عقواء عطرية 251
عقواء كثيرة الزهر 251
علاج السرطان 262
علاجات الذهب 50-51
علاجات الماوري 252
علامات تمدد البطن 317
عند 93
عقيق 32، 261
عقاب 281

العناصر الخمسة 35، 38-39
عناية (عجز جنسي) 316
عنب الإخراج 278
عنب الحية 178
عنب اللب 168، 278
عنب هندي 181
عنبر دماغ 34، 227
عنبر دماغ أميركي 227
عنبر دماغ شرقي 34، 227
عنبيات 287
عنند إفريقي 179
عنصل بحري 278
عود الأنبياء 21، 216-217
عود الريح 175-176
عود القرع 43، 164
عود الوج 37، 55
عوسج أسود 259
عوسج جوي 262
عوسج شائك 261
عيسران 168، 278
عيشوم صيني 254
عيشوم نهري 245
عين الثور 158
عين الديك 156

(غ)

غار 224-225، 284
غارانا 50، 243
غارانا كولومبيا 243
غاردينية صمغية 213
غاردينية استرالية 213
غاردينية سنانية 243
غاردينية كبيرة الزهر
غاردينية باسمينية 213
غازات 306، 318
غاسول رومي 218
غاف 46
غاف صيني 160
غاف غولاني 160
غافثية ابن سينا 206
غافثية أرجوانية 47، 206-207
غافثية برية 206
غافثية غربية 206
غافثية قلبية 206
غافثية مثقوبة 206
غافثية مرقطة 207
غالوم 212

(ك)

- كاه هندي 157
كارثة التاليدوميد 26-27
كاري جاتا 135
كاسية 246
كاشم 226
كاشم سيني 115، 226
كاشم مخزني 226
كاشور اصفر 278
كالور 158
كاكاي 274، 297
كالكتنج 245
كالبا 42، 106
كالويل 22
كامبو 20، 41-40
كانة 42
كيار 180
كياش 120
كجبد 319
كجر اميركي 180
كجر خشن 180
كجر شاك 180
كجراخو 172
كجراخو شافق 172
كجوسين كبير 50، 276
كجيبية جلدية 192
كجيبية شبكية 192
كجيبية لانسدورف 192
كجيبية مخزنية 192
كجيبية مقراية 192
كجيبية موبانا 192
ككتان 16، 226-227
ككتان شائع 226-227
ككتانية الشقوق 196
ككتبة بخنونية 177
كدماث 304
كركاب الدب 56، 162، 286
كراميريا ثلاثية المآبر 223
كراميريا صغيرة الورق 223
كراميريا كجيسية 223
كراويا 182
كرب 308، 319
كردغان 38، 58، 82
كرز بري 255
كرز حلو 255
كرسفية ثنائية المسكن 216
كرسفية كثيرة الرؤوس 216

- كرسفية نخروبية 216
كرنس 61
كرنس لغني 61
كرنس نطبي 61، 297
كرنم 195
كرنم ردار 195
كرنم صباغي 20، 34، 36، 88، 153،
297، 195
كرمة العنب 281
كرمة بيضاء 178
كرنبا 187
كريزوت 10، 224
كرزيرة 193
كرزيرة البشر 153
كرزيرة البشر الذئبة 158
كستاء 182
كستاء اميركية 182
كسور 312
كشت سناني 256
كشت مفصص 256
كشمش اسود 260
كشوت الصمتر 195
كشوت الكتان 195
كشوت كبير 195
كشوت متعكس 195
كجيب 71
كف الدب 130، 263
كف النسر 266
كففة مادة 215
كلبيير، نيقولاس 21، 32
كمادات 50، 44، 294، 295
كمادربوس 274
كمالية البرج 167
كمون 194-195
كمون حلو 221
كمون حلو ياباني 221
كثبات الحقل 127، 202-203، 297
كوبية مشجرة 219
كودين 10، 242
كوار 50، 187
كوسيلانا 217
كوكاين 11، 26، 50-51، 205
كوككة 11، 16، 26، 50-51، 204-205
كوكولس 165
كولة لامعة 191
كولة مؤنفة 42، 191
كومارو 252

- كومارين 14
كي 23
كيانغ هو 39، 238
كيراتا 37، 135، 137
كيس الراعي 181
كيئا 21، 79
كيئا زغباء 50، 79
كيئا صفراء 79
كيئا لاجر 79
كيئا عخرنية 79
كيئاوا 163، 186
كينين 11، 44، 50، 79، 163
كمارين 14
كي 23
كيانغ هو 39، 238
كيراتا 37، 135، 137
كيس الراعي 181
كيئا 21، 79
كيئا زغباء 50، 79
كيئا صفراء 79
كيئا لاجر 79
كيئا عخرنية 79
كيئاوا 163، 186
كينين 11، 44، 50، 79، 163

(ل)

- لاباشو 50، 138
لاريس 224
لاريس ثلاثي الانسان 10، 224
لاله منحصية 276
لاميون ابيض 224
لخات 50، 144، 294
ليلاب ارضي 215
ليني بغزونية 272
لئين المروج 164-165
لئينة 223
لئين شاك 239
لحاء 288
لحية النيس 275
لدغات (لسعات) 303
لزان المكائس 265
لسان الحمل 120
لسان الحمل البيضوي 120
لسان الحمل السناني 249
لسان الحمل الصيني 120، 249
لسان الحمل الكبير 120، 249
لسان الحية الاميركي 204
لصبيقي 212
لقاح 230
لقاح اميركي 250
لقاح هندي 250
لقت هندي 169
لغة عشارية الاسدية 46، 49، 245
لهات وايز 301
لوبيلية السفلس 108
لوبيلية زرقاء 108
لوبيلية صينية 108
لوبيلية قرمزبة 47
لوبيلية منفوخة 25، 47، 108

(م)

- مائي 220-221
ماتولي، بيراندريا 183، 221، 225، 227
مادة طينة 18، 22، 30-31، 42
مادوكا 230
ماركوبولو 20
مازريون 197
مبيبات الحشرات 63، 95، 107، 237
مقلزمة الامعاء البهيجة 307
مخروط 157
مخاط 14
مخطوط بادياتوس 46
مخبط الشيطان 42، 101
مدارس الطب 19، 20
مدان 83
مداواة بالاعشاب 33
مدرسة مخزنية 212
مذهب التوافيع 16، 22
مدر 17، 42، 84
مراودة الحنش 204
مران اميركي ابيض 211
مران زهري 211
مران شامخ 211
مران صيني 211
مران مني 211
مراهم 294
مرجان هندي 204

مردقوش بري 240	مقوي العين 19، 46، 109	نجد هندي 83	مربون كبير الزهر 38، 40، 133، 134
مردقوش بستانتي 240	مقوي القلب 141	نجيل زاحف 160	مضم 12، 13
مرض 17، 25، 28، 36، 35	مقويات 21، 123، 130	نخراط الصباغين 174-175	ملجون 172
مرئطة قصبة 50، 231	مقويات الاعصاب 58، 130، 134	ند سنبل 185	ملجون معروف 172
مرئمة 20-21، 32، 129، 130، 284، 288	مقويات الدم 60، 109	ندغ الجبال 265	هندباء 187
مزاج 35	مقويات الربيع 17، 126، 297	ندغ بستانتي 265	هندباء بريّة 187
مستدرة 250-251	مقويات الكبد 68، 104، 109	نديان 200-201	متدوسية 16
مسحوق 291	مقويات مجودة للشباب 74، 121	نديان درقي 201	هوديا كوروري 12
مسنس 157	مكتانة مخزنية 212	نرلة 300، 312، 318	ميراسيوم ازغب 218
مشاكل تناسلية 316	مكوثات كيميائية 10، 11، 12، 14، 15، 29	نريف 302، 317	ميتل متدلي الأزهار 210
مشتركة فير جينيا 48، 100	ملز ثلاثي الأستان 10، 224	نسرين 261	ميتل متدلي الزهر 210
مسط الرامي 200	ملغى سامة 189	نسخ وعلام 288	ميلدغارد البنغيني 50، 58، 176، 183
مشكلات الإخصاب 316	ملغى صينية 189	ننعم 28، 112، 284	264، 273
مشكلات الإخصاب والكرب 308-309، 319	ملفوف 178	ننعم أخضر 112، 233	ميلونيا 49، 75
مشكلات الإياس 316	ملفوف نتن 272	ننعم البير 179	ميلين طروادة 105
مشكلات التناسل والحيض 315-316	متدريين 121	ننعم الجبل 179	ميوافريقون معروف 104
مشكلات الجلد 303-305	منشور أصفر 185	ننعم الحقل 233	
مشكلات الجيوب 309، 312	منظمة الصحة العالمية 27	ننعم الخيل 234	
مشكلات الحيض 301، 315	منبهوت 23	ننعم الماء 112	
مشكلات الدوران 301-302، 319	مهنكات 19	ننعم بريجي 233	
مشكلات السبيل التنفسي 310-312	مورفين 10، 11، 24، 26، 242	ننعم بري اميركي 233	
مشكلات العضلات والعظام 312-313	موز 236	ننعم سنبل 112، 233	
مشكلات العين 310	موردة أرجوانية 234	ننعم مسعري 232-233	
مشكلات الفم 306، 308	موردة أرجوانية 234	ننعم پاپاني 233	
مشكلات اللثة 306	موردة مرطبة 234	نقل الماء 233	
مشكلات النوم 309، 313، 317، 318	ميدفاي، أطباء 19، 140، 171، 265	نقل المروج 275	
مشكلات الهضم 305-309، 318-319	ميريقية 236	نقل بنفسجي 275	
شمس 254-255، 297	ميس جبلي 183	نغير 198	
شمس صيني 255	ميس جنوبي 183	نقاها 308، 319	
شمس ياباني 255	ميجانية شبكية 233	نقرس 313	
مسطكا، 249		نقيم 290، 296	
مضادات حيوية 26	(ن)	نويات الأعز 302، 308	
مضان 15، 297	ناردين 146	نومان امره 168، 218	
معالجة طبيعية 25، 48-49	ناردين أزرق 146	نهمان 200-201	
معتقدات الأميركيين الأصليين 22	ناردين المستنقعات 146	نيدمان درقي 201	
مخص 312	ناردين اميركي 197	نيلنج منتصب 43	
معهد أطباء الأعصاب 25، 336	ناردين جنوب أفريقيا 146	نيلوفر أبيض 238	
معد 268-269	ناردين مخزني 10، 30، 146	نيلوفر أبيض مصري 238	
معد حلو مر 268	ناردين هارديك 146	نيلوفر عطر 238	
مغص 318	نارنج 188-189		
مغص الكلى شنتشين 234	نارنج، أبو صغير 189		
مغص خلبي الورق 46-47، 234	نباتات سامة 20		
مغلي 44، 47، 172، 253، 290	نباتات طبية 10-12، 17، 24، 26		
مغوليا زنبقية الزهر 230	نبق أسود 259		
مغوليا مخزنية 38، 230	نبق اميركي 259		
مفصلة 198	نبق مسهل 259		
مقادير الجراثيم 22، 28، 298	نجد 83		
	نجد ابيوانا 83		

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض

يضم هذا الفهرس مجموعة واسعة من الأمراض (بالأسود الغامق) ويُورد تحتها الأعشاب الرئيسية المستخدمة في علاج كل منها.

(1)

إشعار

بايونق 318, 76

إجهاد انظر أيضاً قلق

أرابية خماسية الورق 241

بطونيقا طبية 270

جنسنغ سيبيديا 308, 92

حبّ الرهبان 114

حشيشة الدينار 309, 102

زُيزفون 275

سُوسل صيني 132

فطر الثنوب 253

كُردمان 309, 308, 82

تاردين مخزني 309, 308, 146

هريون كبير الزهر 133

ويتانيا منومة 309, 308, 150

اختلاجات

إنكاريا متفارية الورق 278

زهرة الآلام الحمراء 117

ارتفاع مستوى السكر في الدم أنظر

السكري وارتفاع مستويات السكر

في الدم

ارتفاع مستوى الكولسترول

باذنجان معروف 268

ثوم 310, 56

شوقان زراعي 172

أبق

بايونق 318, 76

حشيشة الدينار 309, 102

جنسنغ 309, 116

شوقان زراعي 309, 172

خزامى مخزنية 309, 107

زهرة الآلام الحمراء 309, 117

زُيزفون 318

لُيمية 223

تاردين مخزني 313, 146

إسهال

انارغ 307, 251

تمر هندي 307, 272

تين المجوس 210

خطمي مخزني 307, 163

سحلب نكر 240

سرخس مخزني 266

سنط كاشو 307, 157

عرق إنجبار 254

عشبة الإوز 254

عُوسج شائع 261

غافك غولاني 307, 160

تُيبراء الحابلين 270

نقاء الهند 307, 159

لسان الحمل 307, 120

مُريمية 307, 130

منشش ياباني 255

عند الأطفال

سحلب نكر 240

غافك غولاني 318, 160

فرنند مجذول 318, 249

لسان الحمل الكبير 318, 160

اضطرابات السبيل البولي أنظر أيضاً

التهاب المثانة، مشاكل الكلى

أويصة 278

بارُسمة بتولية 314, 67

حبوة كاكنجية 245

حشيشة الفند 314, 90

خطمي مخزني 314, 163

دُرّة صفراء 314, 152

سببال مكسيكي 127

شبرق شائع، 239

عرعر شائع 314, 223

عصا الذهب 314, 269

عنب الدب 168

غافقية أرجوانية 206

غالليون حقيقي 212

نفل كافا 119

كُرفس نبطي 61

إكزيمة أنظر أيضاً مشاكل الجلد

بايونق 310, 76

حشيشة الفند 300, 270

شوقان زراعي 300, 172

شاغترج مخزني 211

قُرّاص كبير 145

قصعة الماء الهندية 300, 74

مشاركة فبرجينا 300, 100

نعنع 300, 112

إلتهاب الأنف الأرجي

بُليسان أسود 300, 131

حشيشة الفند 300, 90

خطمي مخزني 300, 163

شاي صحراوي 93

صعتر شائع 300, 142

عُرقون 300, 208

عصا الذهب 300, 269

غافقية مثقوبة 300, 206

قُرّاص كبير 300, 145

هريون كبير الزهر 300, 133

التهاب الجلد أنظر مشاكل الجلد

التهاب الحلق

إكليل الجبل 311, 125

تمر هندي 311, 272

حشيشة الفند 311, 90

جُناء 225

سنديان مزند 258

سُوس لزج 215

عرق إنجبار 254

عشبة الإوز 254

كشيش أسود 260

لُيمون حامض 311, 81

مُر 311, 84

مُريمية 311, 130

التهاب الحنجرة أنظر التهاب الحلق

التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات

لاباشو 138

التهاب الرُشح

دردار أحمر 144

التهاب القصبات

أوكالبتوس عريض الورق 310, 94

برغولاريا 243

بولوغان فبرجينا 250

ثوم 310, 56

حشيشة الرئة 256

حشيشة الفند 310, 90

راسن طلي 310, 105

راسن ياباني 221

زهرة الربيع 254

سُوس مخزني 310, 99

شجرة الصايون 258

صعتر شائع 310, 142

فراسيون أبيض 231

التهاب القولون التقرحي أنظر إسهال

التهاب الكبد أنظر مشاكل الكبد

التهاب الكلى أنظر مشاكل الكلى

التهاب اللوزتين أنظر أيضاً التهاب الحلق

حشيشة الفند 311, 90

صعتر شائع 240

لُكية عُشارية الأسدية 245

التهاب المثانة أنظر أيضاً اضطرابات

السبيل البولي

أُرزية أوروبية 224

بارُسمة بتولية 314, 67

خطمي مخزني 314, 163

دُرّة صفراء 314, 152

صندل أبيض 264

عرعر شائع 314, 223

كُرفس نبطي 61

التهاب المعدة أنظر مشاكل الهضم

التهاب المفصل أنظر أيضاً ألم المفاصل

وتيسها، روماتيزم

أقنى عثوبية 313, 78

بلادونا 66

توت الأرض البري 313, 128

عراوة ملكة المروج 313, 96

غار 224

فليفلة بعلية 70

كُرفس نبطي 313, 61

كُركم صباغي 88

لُيمون حامض 313, 81

مخلب الشيطان 313, 101

التهاب فطري أنظر أيضاً سَلان

أذريون مخزني 304، 69
 بلقاء 304، 110
 بيلسان أسود 131
 ثوم 314، 304، 56
 حشيشة القنفذ 314، 90
 صعتر شائع 314، 142
 قرنفول 304، 95
 لاياشو 138
 ألم البطن أنظر تشنج المعدة
 ألم الأذن
 أوكالبتوس سميت 205
 بيلسان أسود 312، 131
 ثوم 318، 312، 56
 حشيشة القنفذ 312، 90
 خزامى مخزنية 312، 107
 خطمي مخزني 312، 163
 صعتر شائع 312، 142
 ألم الأسنان
 قرنفول 308، 95
 قرونوس جامايكا 248
 ألم الأعصاب
 حشيشة القلب 308، 104
 خزامى مخزنية 308، 107
 قرنفول 308، 95
 نعنن 308، 112
 ياسمين أصفر 214
 ألم الحويض
 إريترينة ملونة 204
 أفلوس أسود 315، 279
 إنيام بري 315، 89
 بلسان أبيض 313، 148
 فاونيا بيضاء 115
 غبرية 85
 كراويا 315، 182
 ألم الظهر
 بلسان أبيض 313، 148
 خزامى مخزنية 313، 107
 بيش شائك 313، 151
 صعتر شائع 313، 142
 صفصاف أبيض 313، 128
 طرخي 205
 فلفل أسود 313، 248

لوبيلية منفوخة 108
 مخلب الشيطان 313، 101
 ألم العضل أنظر أيضاً تفريج الألم
 إكليل الجبل 312، 125
 حشيشة القلب 213، 104
 زهرة العطاس الجبلية 312، 170
 صعتر شائع 312، 142
 كشت مخصص 256
 لوبيلية منفوخة 108
 ألم المفصل وتيبسه أنظر أيضاً التهاب
 المفصل، الروماتيزم، تفريج الألم
 خزامى مخزنية 313، 107
 سمقوطن مخزني 313، 136
 شاي صحراوي 93
 لوف مصري 228
 الإصصاك
 بلسان أبيض 307، 148
 تين شائع 307، 209
 جوز أرم 222
 خماض مفتول 307، 126
 دردار أحمر 318، 144
 راوند كفي 307، 124
 رنجبيل مخزني 307، 153
 زيت الخروع 260
 السنالك 307، 72
 سوس مخزني 307، 99
 طرخشقون 307، 140
 كتان شائع 318، 226
 لسان الحمل 317، 302، 120
 نقي أسود 259
 انتفاخ البطن
 أنيسون 306، 246
 جنطيانا صفراء 306، 97
 حب العروس 248
 حبص أصفر 269
 رنجبيل مخزني 318، 153
 شمار 306، 210
 عراوة ملكة المروج 317، 96
 فلفل حلو 246
 قنطريون صغير 306، 204
 لوبيزة ليمونية، 306، 227
 مغنولية مخزنية 230

نعنع بري 233
 هال 306، 91
 وج 55
 انحباس السوائل أنظر أيضاً اضطرابات
 السبيل البولي
 إشقيل بحري 278
 بقلة زهراء 253
 ذرة صفراء 317، 314، 152
 رثم المكاس 265
 شنداب بحري 204
 طرخشقون 315، 140
 فطر الثوب 253
 كرفس نيحي 61
 كشمش أسود 260
 انسمام كحولي
 حرشف بري 71
 انقلونزا أنظر الزكام والانقلونزا
 انهيار
 يتشولي 250
 ترنجان 308، 111
 حشيشة القلب 308، 104
 دميانة 308، 143
 لوبيزة ليمونية، 327
 ورد أحمر 261
 إيدن أنظر فيروس العوز المناعي البشري
 (ب)
 البثور أنظر العد والبثور
 البخر
 هال 91
 (ت)
 تشنج المعدة أنظر أيضاً مشاكل الهضم
 أنيسون 246
 بابونق 305، 76
 بلسان أبيض 305، 148
 ترنجان 305، 111
 حشيشة اللالك 305، 166
 شمار 305، 210
 نعنن 305، 112
 نصريف مهيلي
 خاتم الذهب 103

زهرة الشيخ الذهبية 267
 نصلب الشرايين أنظر ضغط الدم المرتفع
 تضخم البروستات
 بيجيوم إفريقي 257
 صبار عروق 240
 قرأص كبير 145
 كتيات الحقل 202
 سبال مكسكي 127
 التلعب أنظر أيضاً الهرم والشيخوخة
 والكرب
 بهشية الشاي 220
 جنسغ سيبيريا 309، 92
 حشيشة القنفذ 90
 تفريج الألم أنظر ألم المفصل، تؤثر
 العضل، ألم الأعصاب
 بلسان أبيض 315، 313، 312، 148
 بنج أسود 219
 حور دجراج 253
 خشخاش مؤم 242
 زهرة الألام الحمراء 117
 شقائق النعمان 242
 فلفل كاتا 119
 قبرة 85
 قرونوس جامايكا 248
 كشت مخصص 256
 تقرح الطلمات وألم الثدي
 أذريون مخزني 315، 69
 بابونق 315، 76
 لكجة غشارية الأسدية 245
 تقرح الفم ومشاكل اللثة راتانيا 323
 حشيشة القنفذ 306، 90
 الزونا العنلاقة 215
 سوس مخزني 306، 99
 علق 261
 مريخية 306، 130
 مر 306، 84
 التوتر السابق للحيض
 أخدرية محولة 239
 إكليل الجبل 315، 125
 رعي الحمام المخزني 147
 فيرونيكا مخزنية 315، 147
 ناردين مخزني 315، 146

تؤدّم أنظر انحباس البول

الحصى

كيس الراعي 181

كيس الراعي 315، 181

كشت مُفصّص 256

لالة منتصية 276

لاميون أبيض 224

الحصى (المثانة، المرارة، المرارة

ميلية شبكية 233

ديدان

والكلبي)

فيلونيا 75

أفوكادو 118

تين البنغال 209

حشيشة الزجاج 242

بَرَنَق 202

ألو 57، 304

خلة 59

حبة سوداء 237

ثويا غريبة 274، 304

شبرق شانك 239

دقلى بيضاء 203

قارونة 87

رُمان 257

سبجيل مريلاند 270

كوبية مشجرة 219

(ج)

جروح أنظر جروح وجلوف

حصى المثانة أنظر الحصى

خفقان أنظر أيضاً دُعر

جروح وجلوف أنظر أيضاً تُرَيْف

حصى الكلى أنظر الحصى

تُرْتِجان 308، 311

أخلية ذات ألف ورقة 54، 304

حصى المرارة أنظر الحصى

رُزَقُون 302

أدريون مخزني 69، 304

حالا نطفاقي أنظر عقبولة الشفة

قُوَيْسة حمراء 129

أس جوي 236

خُمَاق أنظر عقبولة الشفة والحماق

ناردين مخزني 302

أصطركه جاري 272

والحالا النطاقي

ألو 57، 304

الحصى

(د)

بَلْقاء 110

أخلية ذات ألف ورقة 54، 311

داء السفر أنظر الغثيان

سمفوطن مخزني 136، 304

أرطماسيا صينية 64

داء المبيضات أنظر التهاب فطري

قلاع 122

افستين 63، 311

دافع جنسي متخفّض

مشتركة فيرجينيا 100، 304

بيلسان أسود 131، 311

توت صيني 235

جلوف أنظر جروح وجلوف

جنطيانا صفراء 97، 311

دُمَيانة 143

حشيشة الهر 237

سوسل صيني 132، 316

(ج)

زنجبيل مخزني 153، 311

غوكولاكانتا 219

حالات التسمّم

عشبة الترياق 200

الدوالي

أرقطيون 62

شاي صحراوي 93

أخلية ذات ألف ورقة 54، 302

بقدرنس 244

غاردينية كبيرة الزهر 213

أدريون مخزني 69، 302

خُصاص صغير الورق 262

غانثية مثقوبة 206، 311

أس بري شانك 262

خُصاص مفتول 126

فلل أسود 248، 311

أويّسة 278

خنازيرية عقداء 266

فليلة دغلية 70، 311

خندقوق حقلي 232

سوسن أزرق 222

غرفة سيلان 80

قسطل هندي 159

شجرة الشحم 271

فُرَنَقُول 95، 311

مشتركة فيرجينيا 100، 302

شيطرج فيرجينيا 225

مال 91

دوام

مارخشقون 140

حصى المثانة أنظر التهاب الأتف الأرجي

إكليل الجبل 125

فُشّاع 268

حيض غير منتظم

عُرْقُد صيني 109

قرّة العين 237

أنجذان صيني 226

قلاع 122

حرق أنظر انتفاخ البطن

حبّ الفُفد 149، 315

دوام أنظر دوار

حرق الشمس أنظر الحروق والندوب

حشيشة الملاك الصينية 60

دورات الحيض الشديدة

الحروق والندوب

رُشمانية لزجة 123

بلان مخزني 263

أدريون مخزني 69، 304

عشبة النساء الزرقاء 73

رُشمانية لزجة 123، 315

ألو 57، 304

فراسيون القلب 225، 315

غرنوق ملطخ 214

بَلْقاء 110

قرّاص كبير 145

قرّاص كبير 145، 315

خُزامى مخزنية 107، 303

كرمة العنب 281

قطن حشيشي 216

(ذ)

ذات الجنب أنظر أيضاً مشاكل السبيل

التنثني

صُقْلاب عسقلاني 171

غريبون الصين 207

دُبْحَة أنظر مرض القلب

دُعر أنظر أيضاً خفقان

دُرْقَة جانبية الزهر 134، 308

فراسيون القلب 225، 302

ناردين مخزني 146، 302

(ر)

رَبُو

بابونق 76، 301

بلسان أبيض 148، 301

حشيشة القنفذ 90، 301

خلة 59

صعتر شائع 142، 301

غرنديلية قاسية 216

غريبون خبيبي 207

قرّاص كبير 145، 301

لُوجِلِيَة منفوخة 108

هُرْپُون كبير الزهر 133، 301

روماتيزم أنظر أيضاً التهاب المفصل، ألم

المفصل

أنيسون نجمي 321

جنطيانا كبيرة الورق 214

جَزَر العليب 113

ديش شانك 151

صنوبر بري 247

عود الأتياء 216

غلمارية مسطحة 213

قصعة الماء الهندية 74

لُكْيَةُ عُثْمَانِيَّةُ الْأَسَدِيَّةُ 245	حَرْشَفُ بَرْيَ 71	نَارِدِينَ مَخْرَزِي 146	حَوْمَانُ لَيْفِي الْوَرَقِ 256
مُغَلَّبُ النِّشِيطَانِ 313، 101	سَكْرِي (الْمَسْنُونِ) وَارْتِفَاعُ مَسْتَوِيَّاتِ السَّكْرِ فِي الدَّمِ	نَعْنَعُ بَرِي 233، 306، 309	سَبَّالُ مَكْسِيكِي 127
الرَّيْجُ أَنْظُرْ انْتِفَاحَ الْبَطْنِ	ثُومٌ 56	عَدْتُ الْأَطْفَالِ	سَوْسَلُ صِينِي 132
(ز)	حَقِيقُ الرَّمِيَانِ 114	تَرَنْجَانُ 111	(ع)
رُحَاوُ أَنْظُرْ إِسْهَالَ	فَاصُولِيَا شَائِعَةٌ 244	زَيْزْفُونُ 319، 275	الْبَعْدُ وَالْجُنُورُ
زَرْقٌ	قَرْتَقُولُ جَاوَةٌ 137	الْصَّدَافُ أَنْظُرْ مَشَاكِلَ الْجِلْدِ	أَدْرِيُونُ مَخْرَزِي 305، 69
قَلْبٌ 180	مُغْضُ خُلْبِي الْوَرَقِ 234	الْصَّرْعُ أَنْظُرْ اخْتِلَاجَاتِ	أَرْقَطِيُونُ 305، 62
مَذَانٌ 83	مَكْنَانَةُ مَخْرَزِيَّةٌ 212	(ض)	بَلَقَاءُ 305، 110
الزُّكَامُ وَالْإِنْفِلُوزَا	سَلَاتِلُ (مُفْرَدُهَا سَلِيلَةٌ)	ضَعْفُ النَّدِيِّ أَنْظُرْ تَفْرَحَ الْحَمَلَاتِ وَالْمِثْدِيِّ	ثُومٌ 305، 56
أَخْلِيَّةُ ذَاتِ أَلْفِ وَرَقَةٍ 311، 54	ثُوبَا غَرْبِيَّةٌ 274	ضَعْفُ الذَّاكِرَةِ وَالتَّرَكِيزِ	حَشِيشَةُ الْقَنْفُذِ 305، 90
أَوَكَالِيَتُوسُ عَرِيضُ الْوَرَقِ 94	سُلَاقُ قُصْوِي	إِكْلِيلُ الْجَبَلِ 125	دُرْدَارُ أَحْمَرُ 305، 144
بَيْلَسَانُ أَسْوَدُ 311، 131	حَشِيشَةُ الْقَنْفُذِ 314، 90	جَنْسَنُغُ سَبِيرِيَا 92	سَمْفُوطُنُ مَخْرَزِي 305، 136
تَرَنْجَانُ 311، 111	سُوسُ مَخْرَزِي 314، 9	جَنْكَةُ 319، 98	طَرِخْشَقُونُ 305، 140
ثُومٌ 311، 56	مُرٌّ 314، 84	قِصْعَةُ الْمَاءِ الْهِنْدِيَّةِ، 74	قَرْنَقُولُ 305، 95
حَشِيشَةُ الْهَرِّ 237	سَلَاقُ مِهْلَبِي	ضَغْطُ الدَّمِ الْمَرْتَفِعِ	مُرٌّ 305، 84
حَشِيشَةُ الْقَنْفُذِ 311، 90	أَدْرِيُونُ مَخْرَزِي 314، 69	بَازَنْجَانُ مَعْرُوفٌ 268	فَيْقَلُ مِثْدَلِي الْأَزْهَارِ 210
زَنْجَبِيلُ مَخْرَزِي 311، 153	بَارُسْمَةُ بَقُولِيَّةٌ 67	ثُومٌ 319، 301، 56	الْعِدَاوِيُّ الْهَضْمِيَّةُ
زَيْزْفُونُ 275	بَلَقَاءُ 314، 110	جَنْكَةُ 301، 98	أَخْلِيَّةُ ذَاتِ أَلْفِ وَرَقَةٍ 305، 54
صَعْتَرُ شَائِعٌ 311، 142	خَاتَمُ الذَّهَبِ 103	حَشِيشَةُ الْأَقْعَى الْهِنْدِيَّةِ 259	أَدْرِيُونُ مَخْرَزِي 305، 69
غَاغِيَّةُ مَثْقُوبَةٌ 311، 206	سَلْسُ الْبَوْلِ اللَّيْلِيِّ	جَنْطَلَةُ سَرْدَاءِ 301، 208	ثُومٌ 305، 56
عَرْفَةُ سِيلَانُ 311، 80	خَشْخَاشُ كَالِيفُورْنِيَا 205	زَعْرُورٌ 86	جَوْزُ الطَّيْلِيبِ 113
كَيَانُغُ هُوَ 238	(ش)	زَنْجَبِيلُ مَخْرَزِي 301، 153	حَشِيشَةُ الْهَرِّ 305، 237
لَيْمُونُ حَامِضٌ 311، 81	الشَّخْفَايَا	زَيْتُونُ 239	عَرَاوَةُ مَلِكَةِ الرُّوْجِ 307، 96
(س)	أَدْرِيُونُ مَخْرَزِي 305، 69	كَشْمِشُ أَسْوَدُ 260	نَعْنَعُ 305، 112
السَّرَطَانُ	حَشِيشَةُ الْقَنْفُذِ 305، 90	فِدَالٌ 281	عُضَيَّاتُ أَنْظُرْ لُسْعَاتِ
لَا بَاشُو 138	دُرْدَارُ أَحْمَرُ 305، 144	(ط)	عَقِيُولَةُ الشَّفَةِ، الْحَمَاقُ، الْحَلَا النُّطَاقِي
السَّعَالُ	مُرٌّ 305، 84	طَلْفُجُ أَنْظُرْ طَفْحَ الْحَقَاضِ، مَشَاكِلَ الْجِلْدِ،	ثُومٌ 304، 56
أَوَكَالِيَتُوسُ عَرِيضُ الْوَرَقِ 310، 94	الشَّقِيقَةُ أَنْظُرْ أَيْضاً الصَّدَاعَ	طَلْعُ الْحَقَاضِ	حَشِيشَةُ الْقَلْبِ 304، 104
بُوصِيرُ أَبْيَضُ 279	دَرْقَةُ جَانِبِيَّةِ الزَّهْرِ 309، 134	أَدْرِيُونُ مَخْرَزِي 318، 69	حَشِيشَةُ الْقَنْفُذِ 304، 90
بَيْلَسَانُ أَسْوَدُ 318، 131	شَجَرَةُ مَرِيَمَ 309، 139	حَشِيشَةُ الْقَرَّازِ 270	زَنْجَبِيلُ مَخْرَزِي 304، 153
ثُومٌ 310، 56	(ص)	قَرَّاصُ كَبِيرٌ 145	لَيْمُونُ حَامِضٌ 304، 81
حَشِيشَةُ السَّعَالِ 277	النَّصْدَاعُ	طَلْفُجُ الْقَرَّاصِ (الشَّرِي)	عَقْمُ
حَشِيشَةُ الْقَنْفُذِ 310، 90	أَفْحَرَانُ الْحَدَائِقِ 77	أَقْنَى عِنَقُودِيَّةٌ 78	ثُوتُ صِينِي 235
جَوْزُ بَلْسَمِي 310، 252	إِكْلِيلُ الْجَبَلِ 309، 125	سُفْسَمٌ 268	جَنْسَنُغُ سَبِيرِيَا 92
رَاسَنُ طَبِي 310، 105	إِنْكَارِيَا مِتْغَارِيَّةُ الْوَرَقِ 278	عَجَزُ جَنْسِي 303	حَبُّ الْفَقْدِ 316، 149
زَهْرَةُ الرَّيْجِ 254	إِيْفُودِيَا 208	الطَّيْزِينُ	حَشِيشَةُ الْمَلَاكَةِ الصِّينِيَّةِ 316، 60
سُوسُ مَخْرَزِي 310، 99	بَطُونِيْقَا طَبِيَّةٌ 270	أَقْنَى عِنَقُودِيَّةٌ 78	زَنْبِقُ بَوَامَا 227
صَعْتَرُ شَائِعٌ 318، 310، 142	خُرْزَلْمَى مَخْرَزِيَّةٌ 309، 107	سُفْسَمٌ 268	فَاصُولِيَا إِبْتَدَاءَا 202
كَرْزَجَرِي 255	رَعِي الْحَمَامِ الْمَخْرَزِي 147	عَجَزُ جَنْسِي 303	عَلَامَاتُ تَمَدُّدِ الْبَطْنِ
سَعْفَةُ الْقَدَمِ، أَنْظُرْ التَّهَابَ فَطَرِي	زَيْزْفُونُ 309، 275	ثُوتُ صِينِي 235	أَلْوَةُ 317، 57
سَكْرُ مَعْلُقٌ	شَجَرَةُ مَرِيَمَ 309، 139	جَنْسَنُغُ 316، 116	زَيْتُونُ 317، 239
طَرِخْشَقُونُ 140			

(ع)

غضبان الصباح
بابونق 317، 76

زنجبيل مخزني 317، 153

الغضبان ودوار السفر

ترنجبان 306، 111

خولنجان مخزني 306، 58

زنجبيل مخزني 306، 153

قرنفل 95

فمنطريون صغير 306، 204

كاربي باتا 235

كركم صياغي 306، 88

كيراتا 135

ليمون حامض 306، 81

موردة مرقة 234

نعنع 306، 112

نعنع بري 306، 233

نعنع صحتري 232

(ف)

فصل عظمي انظر التهاب للفصل

فقد الشهية

أندجان صيني 226

جنطيانا صفراء 319، 97

جوز الطيب 113

حلبة مزروعة 276

سوس مخزني 306، 99

شمر ضاوض 231

فجل زراعي 258

كاسية 246

كالبا 106

نفل 233، 111

وج 55

فقر الدم (انيميا)

افستين 301، 63

جنطيانا صفراء 301، 97

فراص كبير 301، 145

كيراتا 301، 135

فيروس العوز المناعي البشري

حشيشة القلب 104

حشيشة القنفذ 90

لاباشو 138

(ق)

قرحات

بطاطا 269

بلادونا 66

دردار أحمر 144

عراوة ملكة المروج 96

فلفل كبير للورق 247

القلق انظر أيضاً الكرب، الإجهاد

ترنجبان 308، 111

جسنج سيبيريا 308، 92

حقيق معروف 238

ذرة جانبية الزهر 308، 134

ذسنة 308، 143

زهرة الألام الحمراء 117

كردهان 308، 82

حشيشة القلب 308، 104

ياسمين كبير الزهر 222

الفهم انظر فقد الشهية

الفهام انظر أيضاً الغضبان

فراسيون أسود 306، 174

كردهان 306، 82

(ك)

الكدمات

آدريون مخزني 304، 69

خاتم سليمان كثير الزهر 251

زهرة العطاس الجبلية 304، 170

سمفون مخزني 136

لسان الحمل الكبير 249

مشرقة فبرجينا 304، 100

القصور انظر الوشي والكسر

(ل)

لذغات وعضات وتورمات

آدريون مخزني 303، 69

الود 303، 57

بلقاء 110

حقيق الرهبان 303، 114

حقيق معروف 303، 238

حشيشة القلب 303، 104

حشيشة القنفذ 303، 90

خزامي مخزني 303، 107

صعتر شائع 303، 142

فراص كبير 303، 145

ليمون حامض 303، 81

مرمية 303، 130

(م)

مقلزلة الأعواء الهيوحة انظر إسهال

مرض الزهايمر

جشكة 98

مرض القلب

إشقييل بحري 278

إهليلج فضي 141

ثوم 56

رقم المكاس 265

رعرور شائك 86

ستروفنطوس 271

شمعية كبيرة الزهر 266

ملائ 81

مرض القلب التاجي انظر مرض القلب

مرض باركنسون

بلادونا 66

مرض رينو

ديش شائك 151

مرض كرون (التهاب اللغائفي الناحي)

انظر أيضاً المشكلات الهضمية

آدريون مخزني 69

بابونق 76

مشاكل الإياس

إرث 149

أقلى عتقودية 316، 78

صفصاف أبيض 316، 128

فاوانيا بيضاء 115

عرمية 316، 130

ميلونيا 75

حشيشة القلب 316، 104

مشاكل الجلد انظر أيضاً العد والبثور،

الحروق والتدرب، خبز الرأس،

عقبولة الشفة، الإكزيمة، التهاب

قطري، طقع القرص، اللدغاب

والعضات والتورمات، الثآليل

آدريون مخزني 303، 69

أرقطون 303، 62

أريثرونيرم اميركي 204

أفوكادو 118

أكر 303، 57

بلاء 305، 304، 110

بفسنج ثلاثي الألوان 280

جبنج حي 266

جشيشة القزان 303، 300، 270

حصا مض مغنول 303، 126

حومان ليفي الورق 256

خلود السطوح 267

رصاصية سيلان 249

سمفون مخزني 304، 303، 136

سندبان مزق 258

صعتر شائع 304، 142

طرخشقون 305، 140

فشار 268

فراص كبير 303، 145

قصعة الماء الهندية 300، 74

غالليون أبيض 212

مشرقة فبرجينا 303، 300، 100

معد خلج مر 268

نفل المروج 275

مشاكل الجيوب انظر التهاب الانف

الأرجي

مشاكل الدوران

بلسان أبيض 302، 148

ثوم 319، 56

جشكة 301، 98

حشيشة القنفذ 302، 90

حنطة سوداء 301، 208

ديش شائك 302، 151

زنجبيل مخزني 302، 153

عرق صيني 109

فليفلة دغلية 302، 70

كركم صياغي 88

مشاكل السبيل التنفسي انظر أيضاً

التهاب الانف الأرجي، الربو، التهاب

الفصيات، الزكام والانفلونزا،

السعال، الشاهوق

العشبة المقدسة 203

إهليلج بليلة 273

حقيق الرهبان 114

راسن طلي 310، 105

زوغا 220

سو سورية شائكة 265

صعتر شائع 310، 301، 142

صابونية مخزنية 264

غرا سناي 211

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

تعريفها تخضيرها استخداماتها
موسوعة مصورة

وصف مصور لمئات النباتات الطبية، يحتوي على تفصيل
دقيق ومنهجي لتاريخها وزراعتها ومكوناتها وخصائصها
واستخداماتها الماثورة والحالية.

مرجع موثوق

دليل غني بالمعلومات سهل الاستعمال، يعطي معلومات
فريدة عن تأثيرات الأعشاب الطبية مثبتة على أحدث
البحوث العلمية.

صيدلية منزلية

قسم عملي يوضح كيفية تحضير الوصفات وتخزينها،
وينصح باعتماد علاجات مأمونة وفعالة لأكثر الأمراض
الشائعة.

مكتبة دبي - الصيفية
لطب البديل والأعشاب والنباتات الطبية
2001448
٠٠٣٠/١
DHs. 95.00

أكاديميا